

Abwechslung, die schmeckt.

3 gesunde und flexible
Schulbrot-Alternativen.



Das Pausenbrot ist der kulinarische Klassiker im Schulranzen. Das kann auf Dauer schon mal langweilig werden. Dabei gibt es Snack-Alternativen, die sich leicht zubereiten lassen und obendrein gesund und lecker sind. Damit die Stulle mal eine Auszeit bekommt, haben wir Ihnen drei Rezept-Ideen zusammengestellt. Mit diesen Gerichten versorgen Sie Ihr Kind auf vielfältige Weise mit wichtigen Vitaminen, Nährstoffen – und der nötigen Abwechslung. Außerdem haben wir Ihnen ein paar Tipps für alternative Zubereitungsmöglichkeiten mit in die Rezepte gepackt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Porridge mit Apfelmus und Zimt

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- > 4 EL zarte Haferflocken
- > 1 Prise Salz
- > 1 Prise Zimt
- > 0,5 Apfel
- > 200 ml Hafermilch oder Wasser
- > 2 EL Apfelmus



Ungefähre Nährwertangaben für 1 Portion:

(mit Hafermilch zubereitet)

798 kcal | 129,5 Kohlenhydrate | 30 g Protein | 14,5 g Fett

Zubereitung:

Die Milch oder das Wasser in einen kleinen Topf geben. Die Haferflocken hinzugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Eine Prise Salz hinzugeben. Den Haferbrei für 1-2 Minuten auf schwacher Stufe köcheln lassen, regelmäßig umrühren. Den Apfel in kleine Stücke schneiden. Nun das Apfelmus hinzugeben, mit dem Zimt und den Apfelstückchen bestreuen und servieren.

Tipp: Auch Nüsse eignen sich als Topping.



Couscous-Salat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- > 125 g Couscous
- > 125 ml Gemüsebrühe
- > 1 EL Tomatenmark
- > 2 Zucchini
- > 1 Zwiebel
- > 250 g Mini-Tomaten
- > 1 EL Öl zum Anbraten
- > 1 Prise Salz und Currypulver
- > Frische Petersilie



Ungefähre Nährwertangaben für den Salat:

880 kcal | 138,9 g Kohlenhydrate | 35,2 g Protein | 19,5 g Fett

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Couscous hinzugeben. Umrühren und ziehen lassen. Nun die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Zucchini darin anbraten. Beiseitestellen. Die Tomaten waschen und halbieren und die Petersilie klein hacken. Nun alles in einer Schüssel mit dem Tomatenmark vermischen, mit Salz und Currypulver abschmecken und servieren.

Tipp: Als Zutaten schmecken auch Kidneybohnen, Gurken, Karotten, Paprika, Tomaten oder Frühlingszwiebeln.



Gemüse-Wraps

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- > 4 Salatblätter
- > 4 Vollkorn- oder Maistortillas
- > 1 Packung Kresse
- > 0,5 Packung Frischkäse
- > 0,5 Becher Joghurt
- > 0,5 Stange Lauch
- > 1 Dose Mais
- > 3 Tomaten
- > 0,5 Gurke
- > Pfeffer und Salz



Ungefähre Nährwertangaben für 4 Portionen:

1.407 kcal | 173,7 g Kohlenhydrate | 45 g Protein | 51,1 g Fett

Zubereitung:

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Gurke und die Tomaten waschen und klein hacken. Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen. Das vorbereitete Gemüse in einer Schüssel mit Joghurt, Frischkäse und einer Prise Salz und Pfeffer gut vermengen. Kresse und Salatblätter gut waschen und abtropfen lassen. Nun die Tortillas mit einem Salatblatt belegen, darauf die Gemüse Mischung verteilen und mit Kresse garnieren. Die Wraps einrollen und servieren.

Tipp: Hähnchen- oder Putenfleisch, Lachs, Schinken oder Halloumikäse eignen sich als zusätzliche Eiweißquellen.