

Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark/Joghurt



Mümmelkekse (ca. 7-10 Stück)

Zutaten:

1,5	Äpfel
1	Möhre
20 mL	Rapsöl
1	Bio-Ei (alternativ 40 g Apfelmark oder 1/2 sehr reife Banane)
75 g	Vollkornmehl
0,5 TL	Backpulver
1 EL	zarte Haferflocken
1 EL	Rosinen oder anderes, kleingeschnittenes Trockenobst
optional:	Zimt nach Belieben

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel fein raspeln (mit Schale werden die Kekse aromatischer).
2. Enden der Möhren abschneiden, anschließend Möhren ebenfalls fein raspeln.
3. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
4. Rapsöl mit Ei separat schaumig rühren und die Mehl-Backpulver-Mischung untermischen.
5. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
6. Äpfel und Möhren unter den Teig rühren.
7. Zimt, Haferflocken und Rosinen hinzugeben.
8. In kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
9. Kekse für 10 – 12 Minuten bei 175 °C Umluft im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldgelb und noch leicht weich sind.

Variationstipps!

- Mandelstifte
- Birnen anstelle von Äpfeln
- noch fruchtigere Kekse? Ei durch 80 g Apfelmark oder ½ reife Banane (mit einer Gabel zerdrückt) ersetzen



Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark oder Joghurt



Selbstgemachter Obstquark (für eine Brotdose)

Zutaten:

150 g gemischtes Obst
(3 Sorten je 50 g)
125 g Magerquark
50 ml Mineralwasser

Zubereitung:

1. Obst waschen, ggf. entkernen & in kleine Stücke schneiden.
2. Optional die Obst-Stücke mit Mineralwasser zu Brei pürieren.
3. Obst mit Quark oder Joghurt mischen.
4. Wird tiefgekühltes Obst verwendet, muss dieses vorher kurz erhitzt werden.

ODER Joghurt mit Obst (und Haferflocken) siehe nächste Seite

Saisonales Obst im März/April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel & Birnen (Lagerung), Tiefkühl-Obst vorher erhitzen!

Avokado, Bananen, Grapefruit, Granatäpfel, Kiwi, Limetten, Mandarinen, Mangos, Orangen; gegen Ende April: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen



Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark oder Joghurt



Joghurt mit Obst (und Haferflocken) (für eine Brotdose)

Zutaten:

50 g Apfel
50 g Banane
50 g Orange
30 g Haferflocken (zart)
125 g Naturjoghurt (max. 3,8 %

Zubereitung:

1. Apfel waschen, restliches Obst schälen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.
2. Zu einem Obstsalat vermengen.
3. Abwechselnd Haferflocken, Joghurt und Obstsalat in Portionsgläsern/Schüsseln schichten.

Saisonales Obst im März/April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel & Birnen (Lagerung), Tiefkühl-Obst vorher erhitzen!

Avokado, Bananen, Grapefruit, Granatäpfel, Kiwi, Limetten, Mandarinen, Mangos, Orangen; gegen Ende April: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen



Brotdosen-Variante 2

Herzhafter Couscous-Salat oder Couscous-Obstsalat



Couscous-Obstsalat (für eine Brotdose)

Zutaten:

30 g	Couscous (trocken)
50 g	reife Banane
50 g	Kiwi
50 g	Mandarine/Orange
Schluck	Bio-Limette
25 g	Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
	ggf. frische Minze

Zubereitung:

1. Couscous nach Verpackungsanweisung zubereiten, in einer Schüssel abkühlen lassen.
2. Kiwi, Mandarine/Orange und Banane schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Minze trockenschütteln und klein hacken.
4. Kiwi, Banane, Mandarine/Orange und Minze mit dem abgekühlten Couscous vermengen.
5. Limette auspressen, Saft über den Couscous-Obstsalat geben, alles gut vermischen.
6. Fertigen Couscous-Obstsalat mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

ODER

Herzhafter Couscous-Salat

siehe nächste Seite

Saisonales Obst im März/April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel & Birnen (Lagerung), Tiefkühl-Obst vorher erhitzen!

Avokado, Bananen, Grapefruit, Granatäpfel, Kiwi, Limetten, Mandarinen, Mangos, Orangen; gegen Ende April: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen



Brotdosen-Variante 2

Herzhafter Couscous-Salat oder Couscous-Obstsalat



Couscous-Salat (herzhaft) (für eine Brotdose)

Zutaten:

- 30 g Couscous (trocken)
- 1/2 EL Gemüsebrühe
- 50 g Salatgurke
- 1/2 Avocado
- 1 kleine Möhre
- 50 g Kidneybohnen o. Mais
- 25 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
- Pfeffer & Kräuter
(z.B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung:

1. Couscous nach den Verpackungsanweisungen mit Gemüsebrühe zubereiten, abkühlen lassen.
2. Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Möhre waschen, ggf. schälen und fein raspeln.
4. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Stücke schneiden.
5. Kidneybohnen oder Mais abwaschen und abtropfen lassen.
6. Alle Zutaten unter den abgekühlten Couscous heben.
7. Mit Joghurt vermengen und mit Kräutern & Pfeffer würzen.

Saisonales Gemüse im April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Kohlrabi, Möhren, Rote Beete (Lagerung); Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chicoree, Eisbergsalat, Feldsalat, Paprika, Grünkohl, Salatgurke, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Süßkartoffel, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Zucchini



Brotdosen-Variante 3

Bro-Gemüse-Spieße oder fruchtige Vesperhappen



Bro-Gemüse-Spieße (für eine Brotdose)

Zutaten:

- 1/4 Salatgurke
- 80 g Cocktailtomaten
- 80 g gelbe Paprikaschote
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse (natur)
frische Kräuter
z.B. Basilikum, Dill
Schnittlauch)
- 30 g Käse am Stück (z.B.
Gouda, Edamer)
- 2 Holzspieße

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, Gurken in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Tomaten halbieren, Paprika entkernen & würfeln.
2. Die Kräuter unter Wasser abbrausen, trocken schütteln und klein hacken.
3. Eine Scheibe Brot dünn mit Frischkäse bestreichen, mit Kräutern bestreuen und mit einer unbestrichenen Brotschreibe zusammenklappen.
4. In mundgerechte Stücke schneiden.
5. Käse in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Nun die Spieße zusammenstellen, indem Gemüse, Brot und Käse abwechselnd aufgespießt werden.

Saisonales Gemüse im April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Kohlrabi, Möhren, Rote Beete (Lagerung); Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chicoree, Eisbergsalat, Feldsalat, Paprika, Grünkohl, Salatgurke, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Süßkartoffel, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Zucchini



Brotdosen-Variante 3

Brot-Gemüse-Spieße oder fruchtige Vesperhappen



Fruchtige Vesperhappen (für eine Brotdose)

Zutaten:

50 g	reife Banane
40 g	Friskäse (natur)
½ Tl	Backkakao
12	Weintrauben
2	Scheiben Vollkornbrot
2	Holzspieße

Zubereitung:

1. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Friskäse und ½ Tl Backkakao (ungesüßt) unter die zerquetschte Banane heben.
3. Weintrauben waschen und halbieren.
4. Ein Viertel der Brotscheiben mit der Bananen-Schoko-Masse bestreichen.
5. Brotscheiben mit jeweils einer unbestrichenen Brotscheibe belegen, in mundgerechte Quadrate schneiden.
6. Trauben und Brotwürfel abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Variationstipp!

- bei kleinen Kindern: Spieße weglassen stattdessen einzelne Komponenten
- abwaschbare Spieße anstelle von Holzspießen

Saisonales Obst im März/April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel & Birnen (Lagerung), Tiefkühl-Obst vorher erhitzen!

Avokado, Bananen, Grapefruit, Granatäpfel, Kiwi, Limetten, Mandarinen, Mangos, Orangen; gegen Ende April: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen



Brotdosen-Variante 4

Friskäse-Füllung oder Gemüseaufstrich



Gefüllte Wrap-Röllchen (für eine Brotdose) mit Friskäse-Füllung

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 1 EL Friskäse (Kräuter
oder Natur)
- ggf. Fetakäse
- 2-3 geschälte Walnüsse
- 1 mittelgroße, gekochte
rote Beete
- 1 handvoll Salat
Kräuter, Salz & Pfeffer
nach belieben
- 6 Zahnstocher

Zubereitung:

1. Salatblätter abwaschen und abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Friskäse, Kräuter und ggf.
Fetakäse zu gleichmäßiger Masse vermengen.
3. Rote Beete in kleine Stücke schneiden,
walnüsse zerkleinern und beides der Masse
hinzufügen.
4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die Masse nicht zu dick auf dem Wrap
verteilen und den Salat als zweite Schicht
darauf geben.
6. Wraps einrollen und in beliebig dicke
Scheiben schneiden.

ODER Gemüse-Feta-Füllung siehe nächste Seite

Saisonales Gemüse im April (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)
Kohlrabi, Möhren, Rote Beete (Lagerung); Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chicoree,
Eisbergsalat, Feldsalat, Paprika, Grünkohl, Salatgurke, Kopfsalat, Mangold, Möhren,
Porree/Lauch, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Süßkartoffel, Spinat, Tomaten,
Weißkohl, Zucchini



Brotdosen-Variante 4

Frischkäse- oder Fetakäse-Füllung



Gefüllte Wrap-Röllchen

(für eine Brotdose)

mit Gemüse-Aufstrich

Zutaten:

- | | |
|---------|------------------|
| 1 | Vollkorn-Wrap |
| 1-2 EL | Gemüse-Aufstrich |
| 1/4 | Avocado |
| 1 Stück | Salatgurke |
| 2-3 | Salatblätter |
| 30 g | Kidneybohnen |
| | Salz, Pfeffer |
| | frische Kräuter |
| 6 | Zahnstocher |

Zubereitung:

1. Die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Stücke schneiden.
3. Kidneybohnen abwaschen.
4. Den Wrap mit Gemüse-Aufstrich bestreichen.
5. Anschließend mit Salatblättern, Avocado, Kidneybohnen und Gurkenstücken belegen.
6. Den Wrap fest einrollen und in beliebig dicke Scheiben schneiden.

Variationstipp!

- Gemüseaufstrich oder Guacamole statt Frischkäse
- Achtung: flüssige Soßen nicht geeignet!
- Weitere leckere Kombinationen: Füllung a la Chili sin Carne, Feldsalat-Rote Beete-Walnuss-Frischkäse, Füllung mit Lieblingsgemüse

