Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark/Joghurt

Mümmelkekse

(für eine Brotdose, ca. 7 Stück)

Zutaten:

1,5	Birnen
1	Möhre oder Zucchini
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. Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln (mit Schale werden die Kekse aromatischer).
2. Enden der Möhre/Zucchini 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. Birnen- und Möhren-/Zucchiniraspel 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
- Äpfel anstelle von Birnen
- 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 mit Kohlensäure

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.

ODER

Joghurt mit Obst (und Haferflocken)

siehe nächste Seite

Saisonales Obst im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Aprikosen, (Birnen), Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Nektarinen, Stachelbeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, Melone

Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark oder Joghurt

Joghurt mit Obst (und Haferflocken)

(für eine Brotdose)

Zutaten:

50 g	Nektarine/Pfirsich
50 g	Banane
50 g	Heidelbeeren
30 g	Haferflocken (zart)
125 g	Naturjoghurt (max. 3,8 %

Zubereitung:

1. Heidelbeeren und Nektarinen waschen.
2. Nektarinen entkernen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.
3. Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Zu einem Obstsalat vermengen.
5. Abwechselnd Haferflocken, Joghurt und Obstsalat in eine verschlussdichte Dose füllen.

Saisonales Obst im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Aprikosen, (Birnen), Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Nektarinen, Stachelbeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, Melone

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	Mais o. Erbsen o. Bohnen (aus der Dose)
50 g	Tomaten
50 g	Salatgurke
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. Tomaten und Gurke waschen.
3. Enden der Gurke entfernen.
4. Tomaten halbieren und den Stielansatz entfernen.
5. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Mais, Erbsen oder Bohnen abtropfen lassen.
7. Kleingeschnittenes Gemüse unter den abgekühlten Couscous heben.
8. Mit Joghurt vermengen und mit Kräutern & Pfeffer würzen.

ODER

Couscous-Obstsalat

siehe nächste Seite

Saisonales Gemüse im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Artischocken, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Eisbergsalat, Erbsen/Zuckererbsen, Gemüsefenchel, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln

Horch mal, wer da is(s)t!
Der Podcast für die Kitaverpflegung

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung THÜRINGEN

Brotdosen-Variante 2

Herzhafter Couscous-Salat oder Couscous-Obstsalat

Couscous-Obstsalat

(für eine Brotdose)

Zutaten:

30 g	Couscous (trocken)
50 g	Heidelbeeren
50 g	Nektarinen
50 g	Kirschen
Schluck	Bio-Zitrone
25 g	Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
	ggf. frische Minze

Zubereitung:

1. Couscous nach Verpackungsanweisung zubereiten, in einer Schüssel abkühlen lassen.
2. Heidelbeeren, Kirschen, Nektarinen und Minze waschen.
3. Kirschen und Nektarienen entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Minze trockenschütteln und klein hacken.
5. Das Obst und die Minze mit dem abgekühlten Couscous vermengen.
6. Zitrone auspressen, Saft über den Couscous-Obstsalat geben, alles gut vermischen.
7. Den fertigen Couscous-Obstsalat mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Saisonales Obst im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Aprikosen, (Birnen), Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Nektarinen, Stachelbeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, Melone

Brotdosen-Variante 3

Brot-Gemüse-Spieße oder fruchtige Vesperhappen

Brot-Gemüse-Spieße
(für eine Brotdose)

Zutaten:

1/4	Salatgurke
80 g	Cocktailtomaten
80 g	Zuckerschoten
2	Scheiben Vollkornbrot
1 EL	Frischkäse (natur)
1EL	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 und Zuckerschoten halbieren.
2. Die Kräuter unter Wasser abbrausen, trocken schütteln und klein haken.
3. Eine Scheibe Brot dünn mit Frischkäse bestreichen, mit Kräutern bestreuen und mit einer unbestrichenen Brotschreibe zusammenklappen.
4. In mundgerechte Stücke schneiden.
5. Ggf. Schale vom Käse entfernen und den Käse in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Nun die Spieße zusammenstellen, indem Gemüse, Brot und Käse abwechselnd aufgespießt werden.

Saisonales Gemüse im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Artischocken, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Eisbergsalat, Erbsen/Zuckererbsen, Gemüsefenchel, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln

Horch mal, wer da is(s)t!
Der Podcast für die Kitaverpflegung

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung THÜRINGEN

Brotdosen-Variante 3

Brot-Gemüse-Spieße oder fruchtige Vesperhappen

Fruchtige Vesperhappen

(für eine Brotdose)

Zutaten:

50 g	Heidelbeeren oder Kirschen
60 g	Frischkäse (natur)
12	Weintrauben
50 g	Nektarinen
2	Scheiben Vollkornbrot
2	Holzspieße

Zubereitung:

1. Heidelbeeren waschen und mit einer Gabel zerdrücken (oder pürieren). Oder: Kirschen waschen, entkernen & zerdrücken.
2. Bei der Verwendung von Tiefkühl-Beeren unbedingt vorher erhitzen!
3. Den Frischkäse mit Blaubeermus verrühren.
4. Weintrauben waschen und halbieren, Nektarine waschen & in kleine Stücke schneiden.
5. Ein Viertel der Brotscheiben mit der Blaubeer-Frischkäse-Masse bestreichen.
6. Brotscheiben mit jeweils einer unbestrichenen Brotscheibe belegen, in mundgerechte Quadrate schneiden.
7. Trauben, Nektarinenstücke und Brotwürfel abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Variationstipp!

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

Saisonales Obst im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Aprikosen, (Birnen), Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Nektarinen, Stachelbeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, Melone

Brotdosen-Variante 4

Frischkäse- oder Fetakäse-Füllung

Gefüllte Wrap-Röllchen

(für eine Brotdose)

Tomaten-Spinat-Frischkäse-Füllung

Zutaten:

1	Vollkorn-Wrap
1 EL	Frischkäse (Kräuter oder Natur)
½ EL	Tomatenmark
2 EL	Joghurt
1	mittelgroße Tomate
1	handvoll Spinat
	Kräuter, Salz & Pfeffer nach belieben
6	Zahnstocher

Zubereitung:

1. Spinat waschen, optional im Topf erhitzen bis er zusammenfällt & abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel Joghurt, Frischkäse, Kräuter und Tomatenmark zu gleichmäßiger Masse vermengen.
3. Tomaten in kleine Stücke schneiden und der Masse hinzufügen.
4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Den Spinat mit der Hand auspressen.
6. Die Masse nicht zu dick auf dem Wrap verteilen und den Spinat als zweite Schicht darauf geben.
7. Wraps einrollen, mit Zahnstochern fixieren und in beliebig dicke Scheiben schneiden.

ODER Gemüse-Feta-Füllung

siehe nächste Seite

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**

Brotdosen-Variante 4

Frischkäse- oder Fetakäse-Füllung

Gefüllte Wrap-Röllchen

(für eine Brotdose)

Gemüse-Fetakäse-Füllung

Zutaten:

1	Vollkorn-Wrap
1-2 EL	Gemüseaufstrich
30 g	Feta- oder Streukäse
2	Salatblätter
1 Stück	Salatgurke
1	Möhre
30 g	Mais aus der Dose
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter
6	Zahnstocher

Zubereitung:

1. Das Gemüse und den Salat waschen.
2. Die Möhre raspeln und die Gurke in dünne Streifen schneiden.
3. Den Mais abtropfen lassen.
4. Ggf. den Fetakäse in kleine Stücke schneiden.
5. Den Wrap mit dem Gemüseaufstrich bestreichen.
6. Anschließend mit Salatblättern, Feta/ Streukäse, Mais, Gurkenscheiben und Möhrenraspeln belegen.
7. Den Wrap fest einrollen, mit Zahnstochern an mehreren Stellen fixieren und in beliebig dicke Scheiben schneiden.

Saisonales Gemüse im Juli/August (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Artischocken, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Eisbergsalat, Erbsen/Zuckererbsen, Gemüsefenchel, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln

Horch mal, wer da is(s)t!
Der Podcast für die Kitaverpflegung

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung THÜRINGEN