

# Brotdosen-Variante 1

## Mümmelkekse & Obstquark/Joghurt



### Mümmelkekse (für eine Brotdose, ca. 7 Stück)

#### Zutaten:

|           |                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| 1,5       | Äpfel                                                               |
| 1         | Möhre                                                               |
| 40 mL     | Rapsöl                                                              |
| 1         | Bio-Ei (alternativ 40 g<br>Apfelmark oder 1/2<br>sehr reife Banane) |
| 75 g      | Vollkornmehl                                                        |
| 0,5 TL    | Backpulver                                                          |
| 1 EL      | zarte Haferflocken                                                  |
| 2 EL      | Walnüsse                                                            |
| 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 klein gehakte Walnüsse 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.

Saisonales Obst im Dezember/Januar (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Apfelsinen, Birnen, Orangen, Mandarinen  
Bei Verwendung von tiefgekühltem Obst bitte vorher erhitzen!



# Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark oder Joghurt



## Selbstgemachter Obstquark/-joghurt (für eine Brotdose)

### Zutaten:

- 150 g TK Obst  
(3 Sorten je 50 g)
- 1 sehr reife Banane
- 125 g Magerquark (max.  
5 % Fett) oder
- 125 g Naturjoghurt (max.  
3,8 % Fett)

### Zubereitung:

1. Das tiefgekühlte Obst in einen kleinen Topf geben und erhitzen bis es vollständig aufgetaut ist, ggf. etwas einkochen lassen.
2. Falls gewünscht das Obst mit einem Stabmixer pürieren.
3. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerquetschen.
4. Anschließend das Obst und das Bananenmus mit dem Quark oder Joghurt vermischen.

Saisonales Obst im Dezember/Januar (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Apfelsinen, Birnen, Orangen, Mandarinen  
Bei Verwendung von tiefgekühltem Obst bitte vorher erhitzen!



# Brotdosen-Variante 2



## Süßer Couscous-Salat (für eine Brotdose)

### Zutaten:

|          |                                        |
|----------|----------------------------------------|
| 30 g     | Couscous (trocken)                     |
| 60 ml    | Milch (max. 3,8 % Fett)                |
| 50 g     | Apfel                                  |
| 50 g     | Birne                                  |
| handvoll | Walnüsse                               |
| 25 g     | Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut) |
| n.B.     | Rosinen                                |

### Zubereitung:

1. Couscous und Milch in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen.
2. Den Topf von der Herdplatte nehmen und beiseitestellen.
3. Obst waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Gehackte Walnüsse, Apfel- und Birnenstücke mit dem Couscous vermengen.
5. Nach Belieben Rosinen oder anderes Trockenobst dazugeben.
6. Warm oder abgekühlt genießen.

Saisonales Obst im Dezember/Januar (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Apfelsinen, Birnen, Orangen, Mandarinen  
Bei Verwendung von tiefgekühltem Obst bitte vorher erhitzen!



# Brotlosen-Variante 3



## Süßkartoffelpuffer mit Kräuterquark (für 11 Puffer)

### Zutaten Puffer:

- 150 g Süßkartoffel (geschält)
- 100 g Karotten
- 50 g Käse am Stück oder gerieben
- 2 Eier
- 1 EL Vollkornmehl
- Rapsöl (zum Braten)
- Pfeffer & Kräuter nach Belieben

### Zutaten Kräuterquark:

- 100 g Magerquark
- frische Kräuter
- etwas Wasser
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

1. Süßkartoffeln und Karotten schälen, die Enden abschneiden und fein raspeln.
2. Den Käse am Stück ebenfalls mit der Küchenreibe zu geriebenem Käse verarbeiten.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.
4. Gewürze und Kräuter nach Belieben hinzugeben.
5. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen.
6. Einen gehäuften Esslöffel der Masse in die Pfanne geben und mit dem Esslöffel zu einem Puffer formen.
7. Die Puffer auf mittlerer Hitze braten bis sie von beiden Seiten goldbraun gefärbt sind.
8. Nebenbei in einer kleinen Schüssel den Quark mit beliebigen Kräutern würzen. Für eine cremigere Konsistenz einen Schluck Wasser hinzugeben.

Saisonales Gemüse im Dezember/Januar (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Blumenkohl, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat/Rapunzel, Gemüfefenchel, Grünkohl, Möhren, Lauch/Porree, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzeln, Spinat, Süßkartoffeln, Weißkohl, Zwiebeln  
Bei Verwendung von tiefgeköhltem Gemüse bitte vorher erhitzen!



# Brotdosen-Variante 4



## Süße Mandarinen-Brot-Spieße (für eine Brotdose)

### Zutaten:

- 100 g Frischkäse (natur)
- 1 unbehandelte Orange
- 1 TL Pflanzensirup/Honig
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Zimt
- 2 Mandarinen
- 2 Holzspieße oder
- 4-6 Zahnstocher

### Zubereitung:

1. Die Mandarine schälen und in die einzelnen Segmente zerlegen.
2. Die Orange gründlich abwaschen und gut abtrocknen.
3. Nun die Schale mit einer sehr feinen Reibe in eine kleine Schüssel reiben.
4. Die Orange halbieren und mit einer Zitronenpresse den Saft gewinnen.
5. Den Frischkäse in die kleine Schüssel geben und einen Schluck vom Orangensaft dazugeben. Vorsicht: Nicht zu viel Saft auf einmal hinzugeben, sonst wird der Frischkäse zu flüssig.
6. Eine Scheibe Brot dünn mit dem Orangen-Frischkäse bestreichen, mit einer nicht bestrichenen Brotscheibe zusammenklappen und in kleine Würfel schneiden.
7. Nun die Spieße zusammenstellen, indem Brotwürfel und Mandarinenspalten abwechselnd aufgespießt werden.



# Brotdosen-Variante 5

## Süßkartoffel-Rotkohl-Füllung



## Gefüllte Wrap-Röllchen (für eine Brotdose)

### Zutaten:

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 1     | Vollkorn-Wrap                                           |
| 1 EL  | Rapsöl                                                  |
| 50g   | gebackene Süßkartoffel<br>oder fertiger Gemüseaufstrich |
| 100 g | Rotkohl                                                 |
| 20 g  | Kichererbsen (aus dem Glas)                             |
| 25 g  | frischer Spinat o. Rucola                               |
| 1 TL  | Apfelessig                                              |
| 1 TL  | Zucker                                                  |
|       | Salz, Pfeffer                                           |
|       | Walnüsse nach Belieben                                  |
|       | Kräuter nach Belieben                                   |
| 6     | Zahnstocher                                             |

### Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel waschen, schälen, in mittelgroße Stücke schneiden, auf ein Backblech geben, mit 1 EL Rapsöl beträufeln und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 min backen.
2. Den Rotkohl putzen und in ganz feine Streifen schneiden. In einer Schüssel zusammen mit dem Apfelessig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und mit den Händen durchkneten.
3. Die weiche Süßkartoffel abkühlen lassen, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
4. Rucola oder Spinat gründlich waschen.
5. Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.
6. Den Wrap mit der Süßkartoffelcreme oder einem Gemüseaufstrich bestreichen. Darauf den Rucola/Spinat, den Rotkohlsalat und ggf. Nüsse verteilen.
7. Den Wrap fest einrollen, in beliebig dicke Scheiben schneiden und mit Zahnstochern fixieren.

