



Bananen-Müsli

Zutaten: 250g Vollkornhaferflocken
500g fettarmer Joghurt
500ml fettarme Milch
2-3 Reife Bananen
1-2EL Honig
1 Zitrone



Zubereitung:

Haferflocken, Joghurt und Milch mischen. Bananen schälen, klein schneiden und dazu geben. Zitrone auspressen. Saft und Honig ebenfalls zur Masse dazugeben und alles gut durchmischen.

Rezept von: Grundschule Amphionpark, München-Moosach



Serviervorschlag: in Eiswaffelbechern und z.B. mit Zitronenmelisse oder buntem Schirmchen garniert



Bugs-Bunny-Müsli

Zutaten:

- 10 kleine Karotten
- 5 Äpfel
- 300g Haferflocken
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1kg Naturjoghurt



Zubereitung:

Die Karotten und Äpfel waschen und putzen. Beides grob raspeln und mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen vermischen. Kurz vor dem Verzehr den Joghurt unterziehen.

Rezept von: BeKi – Bewusste Kinderernährung. Landesinitiative Baden-Württemberg



Bunte Spieße

Zutaten:	250g	Obst
	250g	Gemüse
	100g	Käse
	100g	Pumpernickel *
	10	Holzspieße



Zubereitung:

Obst und Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Käse und Pumpernickel ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zutaten abwechselnd je nach Laune auf die Spieße stecken.



Dip-Variationen

Zutaten: 300g Naturjoghurt
200g Schmand
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Joghurt und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier verschiedene Variationen mit folgenden Zutaten möglich:

Tomate 4EL Tomatenmark *
2-3 Tomaten (fein würfeln)
2 Zwiebeln (fein Würfeln)

Senf 4TL Senf
Kresse



Kräuter 4EL Fein gehackte Kräuter
z.B. Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Bärlauch

Curry 1-2EL Currypulver *
Zucker, Pfeffer, Salz
1 Banane (musen)

Rezept von: BeKi – bewusste Kinderernährung– Landesinitiative Baden-Württemberg



Diese und auch andere Dips passen z.B. zu Gemüse-Knabbersticks, Kartoffelspalten und vielen anderen Snacks und Speisen.



Gemüse-Knabbersticks

Zutaten: 1,2kg rohes Gemüse z.B.
Karotten
Paprika (rot, gelb, grün)
Kohlrabi
Gurke

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in handliche Streifen („Sticks“) schneiden.

Rezept von: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



Serviervorschlag: in einer Spitztüte oder einem Glas/Becher anbieten.
Dazu einem Dip anbieten – wenn möglich nach Wahl des Kunden
(Rezepte ebenfalls unter „Fitnessbomben“)
Möglicher Zusatz: Grissini Knabberstangen aus Vollkornmehl



Gurke-Kräuter-Dip

Zutaten: 100g Frischkäse
100g Magerquark
350g Gurke
20g Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, usw.)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Zubereitung:

Frischkäse und Quark mischen. Gurke waschen, grob raspeln und untermischen. Kräuter waschen und fein hacken und ebenfalls unter die Quarkmasse mischen. Schließlich mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Rezept von: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



Kräuter aus dem eigenen Schulgarten machen den Dip zu etwas ganz Besonderem.



Knabberspaß

Zutaten Teig:	300g	Weizenvollkornmehl
	50g	Weizenmehl
	1 TL	Backpulver
	160g	Butter
	60g	Honig
	2	Eier
	Vanillepulver, Kardamom, Zitronenschale	
Belag:	150g	Honig
	75g	Butter
		Zimt
	100g	Sesam
	100g	Sonnenblumenkerne
	100g	Kürbiskerne
	100g	Leinsamen
50g	Mandelblättchen	



Zubereitung:

Aus allen Teigzutaten einen weichen Teig kneten. Eine Kugel daraus formen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne und Leinsamen ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten. Honig mit Butter in einem Topf schmelzen und dann die gerösteten Ölsaaten und etwas Zimt dazu geben. Den Teig auf einem Backblech (mit Backpapier) ausrollen und den Belag darauf verteilen. Zum Schluss die Mandelblättchen darüber streuen. Bei 180° etwa 15–20 Minuten backen.

Rezept von: Main-Taunus-Kreis



Handrührgerät, Kochplatte, Backofen



Knusperkugeln

Zutaten:	Für 50 Stück
300g	Kernige Haferflocken
200g	Kokosflocken
200g	Gemahlene Haselnüsse
100g	Sonnenblumenkerne
450ml	Milch
6 EL	Honig



Zubereitung:

Alle Trockenprodukte mischen. Die Milch leicht erwärmen und den Honig darin lösen. Honigmilch nach und nach zu den Trockenprodukten geben und das ganze durchkneten. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen, nochmal durchkneten und Kugeln Formen (3cm Durchmesser). Kugeln auf ein Backblech legen und bei 170° ca. 25 Minuten backen.

Rezept von: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



Kochplatte, Backofen



Immer drei Kugeln servieren, z.B. in einem Muffinförmchen



Knuspermüsli

- Zutaten:**
- 400g Hafer- oder Weizenflocken
 - 100g Sonnenblumenkerne
 - 100g Kokosflocken
 - 100g Gehackte Mandeln oder Haselnüsse
 - 200g Rosinen *
 - Zimt, Vanille
 - 4EL Öl
 - 2EL Honig



Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Rezept von: Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.



Kochplatte



Diese Müslimischung kann auf Vorrat angelegt und auch als Topping für Quark- oder Joghurtspeisen verwendet werden.



Nuss-Müsli

Zutaten:

5	Apfelsinen
300g	Haferflocken
100g	Gehackte Haselnüsse
1kg	Naturjoghurt



Zubereitung:

Die Apfelsinen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Haferflocken, Haselnüssen und dem Joghurt verrühren.

Rezept von: BeKi – Bewusste Kinderernährung. Landesinitiative Baden-Württemberg



Ein Müslibuffet, an dem sich die Schülerinnen und Schüler ihr Müsli individuell zusammen stellen können, kommt auch sehr gut an.



Paprika-Chili-Dip

- Zutaten:**
- 100g Frischkäse
 - 100g Magerquark
 - 90ml Milch (1,5% Fett)
 - 250g Paprika, rot
 - 85g Frühlingszwiebel
 - 1 Kleine Chilischote
 - Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Zubereitung:

Friskäse, Quark und Milch vermischen und zu einer cremigen Masse rühren. Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Chilischote und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse unter die Masse heben und schließlich kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Rezept von: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



Pausenmüsli

Zutaten: 1,5 kg Naturjoghurt (1,5% Fett)
750g Obst (eine Sorte oder auch gemischt)
200g Zwieback oder Knäckebrötchen *



Zubereitung:

Den Joghurt in ein Portionsgefäß (z.B. einen Plastikbecher oder ein Glas) füllen. Das Obst waschen, putzen, in Stücke schneiden und unter den Joghurt heben. Das Knäckebrötchen oder Zwieback grob zerbröseln und kurz vor dem Servieren über das Obst-Joghurt-Gemisch geben.

Rezept von: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund



Quark-Früchte-Traum

Zutaten: 500g Quark
500g Naturjoghurt
50g Honig
600g Früchte
100g Knuspermüsli oder Nüsse *



Zubereitung:

Quark, Joghurt und Honig vermengen. Früchte (z.B. Erdbeeren) waschen, putzen und klein schneiden. Quarkmasse und Früchte abwechselnd in eine n Becher schichten und mit Knusper topping bestreuen.

Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Saftmüsli

Zutaten:

5	Äpfel
5	Pfirsiche
600ml	Orangensaft
300g	Haferflocken



Zubereitung:

Die Äpfel und die Pfirsiche waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Orangensaft verrühren. Kurz vor dem Verzehr pro Portion etwa 3 Esslöffel (30g) Haferflocken unterrühren.

Rezept von: BeKi – Bewusste Kinderernährung. Landesinitiative Baden-Württemberg



Laktosefrei!



Salsa-Dip

Zutaten: 400g Fettarmer Frischkäse
2 Spitzpaprika
etwas Tabasco (nach Geschmack) *
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano



Zubereitung:

Spitzpaprika in feine Würfel schneiden und mit Frischkäse verrühren.
Den Dip mit Tabasco und Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano abschmecken.

Rezept von: www.schulverpflegung.bayern.de



Tomaten-Dip

- Zutaten:**
- 2 Zwiebeln
 - 2 Dosen Tomaten, gestückelt
 - 5EL Basilikum (frisch, gehackt)
 - 2-3EL Olivenöl
 - 5EL Tomatenmark *
 - 1EL Currypulver *
 - 1EL Honig
 - Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, würzen und bei Bedarf pürieren.

Rezept von: www.eatsmarter.de