

„Wir sind Frühstückler!“

INHALT

- 1) Tipps für ein gesundes Frühstück zu Hause
 - 2) Frühstücksrezepte für zu Hause
 - 3) Tipps für ein gesundes Frühstück in der Pause
 - 4) Was ist gut für die Pause? ... und was nicht!
 - 5) Frühstücksrezepte für die Pause
 - 6) Kombinationen für das 1. und 2. Frühstück
-

„Wir sind Frühstückler!“ zu Hause...

1) Tipps für ein gesundes Frühstück zu Hause

Wecken sie ihr Kind rechtzeitig, so dass ausreichend Zeit zum Frühstücken bleibt. Essen sie gemeinsam und seien sie ihrem Kind dabei ein Vorbild. Mit leckeren Bissen lassen sich auch Frühstücksmuffel locken. Sorgen sie für eine angenehme Atmosphäre.

(Quelle: aid-Heft: Verpflegung für Kids in Kindertagesstätte und Schule)

2) Frühstücksrezepte für zu Hause

Süßes Erdbeerschnittchen

Zutaten (pro Person):

Für den Aufstrich:

- 150g Erdbeeren
- 2 TL Honig
- 2 EL Haferflocken

Für die Schnittchen:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse (fettarm) oder Magerquark

Zubereitung:

Die Früchte zusammen mit dem Honig und den Haferflocken pürieren. Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und die Erdbeercreme darüber geben. Den Rest vom Fruchtaufstrich im Kühlschrank lagern und für die Woche aufheben. Nach Bedarf anstatt Konfitüre ins Müsli rühren.

(Quelle: Wagner et al. : Wilde Herde - Das Koch und Bewegungsbuch für Kinder)

Bananenpfannkuchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 frische Eier
- 1 Prise Meersalz
- $\frac{1}{4}$ l Milch
- 8 EL Weizenvollkornmehl (Type 1050)
- 1 - 2 reife Bananen

Zubereitung:

Eier aufschlagen, mit Salz und Milch verquirlen und Mehl darunterrühren. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Margarine bei mittlerer Hitze schmelzen und etwas Teig hineingeben. Bananenscheiben darauflegen und goldgelb backen und wenden. Fertige Pfannkuchen zwischen 2 Tellern warm halten: auf der Heizung oder im Backofen bei 40°C bis alles fertig ist.

(Quelle: Dorothea Desmarowitz: Vollwert Kinderkochbuch)

Frischkornmüsli

Zutaten (pro Person):

- 3 EL Weizen-, Roggen- oder Haferkörner
- 5 EL Wasser
- 1 Apfel (oder frisches Obst wie Himbeeren, Pfirsich)
- etwas Zitronensaft
- 1 TL gemahlene Nüsse
- 1 EL süße Sahne
- ungeschwefelte Rosinen

Zubereitung:

Abends: Körner grob schroten und mit kaltem Wasser zu Brei rühren. Im Kühlschrank 8 - 12 Stunden quellen lassen. Morgens: Den gewaschenen Apfel reiben, mit Zitronensaft beträufeln und über den Brei geben. Mit Nüssen, Rosinen und Sahne essen. Der Brei schmeckt auch mit Joghurt und Honig.

(Quelle: Dorothea Desmarowitz: Vollwert Kinderkochbuch)

Tipp: Frischkornbrei enthält alle wertvollen Wirkstoffe des Getreides, ist also sehr zu empfehlen. Wer will, kann auch Getreideflocken daruntermischen!

Blitz-Shake

Zutaten (pro Person):

- 150 ml Buttermilch
- 100 ml Multivitaminsaft

Beide Zutaten verrühren und anschließend genießen.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder – Frühstück & Pause)

Muntermachershake für Frühstücksmuffel

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Bananen
- 500ml Dickmilch
- 8 EL Haferflocken
- Schale von zwei unbehandelten Zitronen

Zubereitung:

Zitronenschale mit der Reibe abreiben. Die Bananen klein schneiden und mit der Dickmilch und den Haferflocken in einen großen Becher geben. Mit dem Stabmixer pürieren, in Gläser abfüllen und servieren.

(Quelle: Wagner et al. : Wilde Herde - Das Koch- und Bewegungsbuch für Kinder)

Frucht-Milch-Mix für Frühstücksmuffel

Zutaten (pro Person):

- 100 g Heidelbeeren oder 2 Aprikosen
- 150 ml Vollmilch
- evtl. etwas Zucker oder Honig zum Süßen

Zubereitung:

Die Beeren waschen und verlesen oder die Aprikosen waschen und entsteinen.

Die Früchte und die Milch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eventuell mit etwas Zucker oder Honig abschmecken. Je nach Saison können Sie auch Erdbeeren,

Pfirsiche, Himbeeren oder Bananen verwenden. Auch tief gekühlte Beeren lassen sich gut pürieren.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder - Frühstück & Pause)

Müsli-Waffeln

Zutaten (für ca. 6 Waffeln)

- 150 g Quark
- 50 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 125 g Müsli
- 1 gestrichener TL Backpulver
- etwas Fett für das Waffeleisen

Zubereitung

Den Quark mit dem Zucker, dem Vanillezucker, der abgeriebenen Schale der Zitrone und dem Salz verrühren. Die Eier einzeln hinzufügen und unterschlagen. Das Mehl und das Backpulver zugeben und unterrühren. Das Müsli am besten mit einem Löffel nur kurz unterheben. Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Je Waffel ca. 2 EL Teig in das Waffeleisen geben und goldbraun backen.

„Wir sind Frühstückker!“ in der Pause

3) Tipps für ein gesundes Frühstück in der Pause

Das zweite Frühstück fällt bei „Morgenmuffeln“ größer aus als bei „Frühstartern“. Meistens freuen sich Kinder über Pausenbrote, die ihren Wünschen entsprechen (Fragen sie nach!), appetitlich aussehen (frisch bleiben sie durch ein Salatblatt zwischen den Brothälften bei richtiger Verpackung in geeigneten Frühstücksdosen) und die manchmal kleinen Überraschungen beinhalten (z.B. Gemüse- und Obstspieße, Cocktailtomaten, Nüsse).

(Quelle: aid-Heft: Verpflegung für Kids in Kindertagesstätte und Schule)

4) Was ist gut für die Pause?

<u>Als Getränk:</u>	<u>Zum Essen:</u>	<u>Als Belag:</u>	<u>Sonstige Beilagen:</u>
Wasser	Vollkornbrot	Käse	Jogurt
Milch	Knäckebrot	Ei	Quarkspeisen
Früchtetee	Müsli	Schinken	Festes Obst
Fruchtsaftchorle	Haferflocken	Quark	Gemüse

... und was nicht!

<u>Als Getränk:</u>	<u>Zum Essen:</u>	<u>Als Belag:</u>	<u>Sonstige Beilagen:</u>
Limonade	Weißbrot	Wurst (sehr fett)	Schokoriegel
Fruchtsaftgetränke	Toastbrot	Käse (sehr fett)	Milchcremeschnitten
Alkoholische Getränke	Kuchen, Hefegebäck	Nuss-Nougat-Creme	Süßigkeiten

(Quelle: aid-Heft: Verpflegung für Kids)

5) Frühstücksrezepte für die Pause

Apfelburger

Zutaten (pro Person):

- 1 Vollkornsemmel
- 2 EL Speisequark (40 % Fett i. Tr.)
- 1 Prise Kakao-Getränkepulver
- 1/2 kleiner Apfel (waagrecht halbiert)

Zubereitung:

Die Semmel halbieren. Beide Hälften mit Quark bestreichen und etwas Kakao-Getränkepulver darauf streuen. Die Apfelhälfte waschen, senkrecht in zwei Viertel und dann in Halbkreise schneiden, dabei das Kernhaus entfernen. Eine Semmelhälfte mit den Apfelscheiben belegen.

Die andere Hälfte darüber klappen. Zum Trinken: Tee oder Fruchtsaft-Schorle.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder - Frühstück & Pause)

Paprika-Frischkäse-Brot

Zutaten (pro Person):

- 1/2 rote oder gelbe Paprikaschote
- 50 g Doppelrahm-Frischkäse
- etwas Paprika-Pulver edelsüß
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Die Paprika entkernen, waschen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit dem Frischkäse verrühren und mit Paprikapulver abschmecken. Auf eine Brotscheibe streichen, die andere darauf legen. Eventuell in mundgerechte Stücke schneiden und verpacken.

Zum Trinken: Saftschorle oder leicht gesüßten Tee.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder - Frühstück & Pause)

Möhren-Käse-Brot

Zutaten (pro Person):

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- etwas Butter
- 1 kleine Möhre
- 1 Scheibe Gouda

Zubereitung:

Die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen. Die Möhre schälen und sehr fein raspeln. Auf den Brotscheiben verteilen und etwas andrücken. Den Gouda auf eine Seite legen, die andere Brotscheibe vorsichtig darüber klappen. Dazu passt Saftschorle.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder - Frühstück & Pause)

Brotspieße

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 4 Gurkenscheiben
- 4 Salatblätter
- 8 Tomatenscheiben
- 2 Eier
- 4 TL (selbstgemachte) Mayonnaise
- Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen und in Scheiben schneiden. Vollkorntoast toasten und vierteln. Die Viertel abwechselnd mit Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Salatblättern und Eierscheiben belegen und mit Mayonnaise bestreichen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Viertel übereinander auf einen Holzspiel stecken und servieren.

(Quelle: Wagner et al. : Wilde Herde - Das Koch und Bewegungsbuch für Kinder)

Ritterlanzen mit Dip

Zutaten (pro Person):

Für die Ritterlanzen:

- 1 halbe Paprikaschote
- 1 kleine Karotte
- 1 halbe Salatgurke

Für den Dip:

- 20g Quark
- 5g Kräutermischung
- Jodsalz und Pfeffer
- Gurkenstückchen nach Belieben

Zubereitung:

Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Den Quark in einer kleinen Schüssel mit der Kräutermischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Gurkenstücke nach Belieben unterrühren.

(Quelle: Wagner et al. : Wilde Herde - Das Koch und Bewegungsbuch für Kinder)

Obstspieße mit Haselnuss-Krokant

Zutaten für 4 Personen:

- 200g Haselnüsse, gehackt
- 1 EL Honig
- 500g Obst (Trauben, Apfel, Birne, Banane, Melone etc.)
- 4 Holzspieße

Zubereitung:

Für das Krokant gehackte Haselnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und dann Honig hinzufügen. Alles umrühren und auf einem Teller erkalten lassen. Obst in mundgerechte Stücke schneiden und farblich abgestimmt aufspießen. Das erkaltete Krokant mit einem Wellholz klein stoßen und die Obstspieße darin wälzen.

(Quelle: www.kidsvital.de, Gesunde Picknickrezepte, Picknick im Grünen)

Nuss-Nougat-Aufstrich

Wenn Ihr Kind nicht auf den Nuss-Nougat-Aufstrich verzichten will, können Sie mit diesem Rezept eine gesündere Variante anbieten. Der Aufstrich ist im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

Zutaten für 4 Personen:

- 60 g Doppelrahmfrischkäse (natur)
- 3 EL Naturjogurt
- 1 1/2 EL Nuss-Nougat-Creme

Zubereitung:

Den Frischkäse in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Dann Jogurt und Nuss-Nougat-Creme unterrühren. Auf Vollkornsemmel oder -brot streichen.

Nach Belieben kann zusätzlich unter den Nuss-Nougat-Aufstrich eine halbierte Banane aufs Brot gelegt werden. Dazu passt Fruchtsaft.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder - Frühstück & Pause)

Apfel-Quark-Aufstrich

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Speisequark (Halbfettstufe)
- 1 TL Zucker oder Honig
- 1 Apfel

Zubereitung:

Den Quark in einer Schüssel mit dem Zucker oder Honig verrühren. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel mit einer feinen Reibe in den Quark reiben. Sofort gründlich verrühren. Auf Vollkorntoast oder Knäckebrot streichen. Zum Trinken: Fruchtsaftchorle oder Milch.

(Quelle: BKK: Gesunde Kinder - Frühstück & Pause)

Kombinationen für Frühstück

6) Kombinationen für das 1. und 2. Frühstück für Frühstarter und Morgenmuffel
(Quelle: aid-Heft: Verpflegung für Kids)

1. Frühstück: Müsli

<u>für 4 - 6-Jährige</u>	<u>für 13 - 14-Jährige</u>
5 EL	8 EL Haferflocken
1,5 TL	3 TL Haselnüsse
0,5	1 Apfelsine
6 EL	10 EL Milch

Die Apfelsine in Stücke schneiden und mit den Haselnüssen und Haferflocken mischen. Zum Schluss Milch darüber gießen.

2. Frühstück: Tomatenbrot

<u>für 4 - 6-Jährige</u>	<u>für 13 - 14-Jährige</u>
1 Scheibe	1,5 Scheiben Vollkornbrot
1 EL	1,5 EL Frischkäse
1 kleine	1 mittelgroße Tomate

Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und halbieren. Eine Hälfte mit Tomatenscheiben belegen und mit der anderen Brothälfte zusammenklappen.

1. Frühstück: Joghurt

<u>für 4 - 6-Jährige</u>	<u>für 13 - 14-Jährige</u>
4 EL	5 EL Naturjoghurt
4 EL	5 EL Fruchtjoghurt
2 EL	4 EL Haferflocken

Den Naturjoghurt mit dem Fruchtjoghurt mischen und die Haferflocken untermischen.

2. Frühstück: Doppeldecker und Rohkost

<u>für 4 - 6-Jährige</u>	<u>für 13 - 14-Jährige</u>
2 Scheiben	2,5 Scheiben Vollkornbrot
1 TL	1 TL Margarine
0,5 Scheibe	$\frac{3}{4}$ Scheibe Schnittkäse
5 - 6	6 - 8 Gurkenscheiben
1/3 kleiner	$\frac{1}{2}$ kleiner Kohlrabi
$\frac{1}{4}$	1/3 Birne
1 TL	2 TL Zitronensaft

Brotscheiben mit Margarine bestreichen und halbieren. Je eine Brothälfte mit Käse und Gurkenscheiben belegen und mit der zweiten Brothälfte zusammenklappen. Für die Rohkost Kohlrabi und Birne klein schneiden oder grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen.