



## Landesprogramm Gute gesunde Schule

Eltern und Schule tragen gemeinsam die Sorge und die Verantwortung für ein gesundes Aufwachsen und erfolgreiches Lernen der Kinder.

### 10 Rezeptideen für eine gute gesunde Pausenverpflegung

Rezept 1: Frischkäsebroten mit Paprika.....	1
Rezept 2: Schinkenbrötchen mit Gurken-Melonen-Spieß.....	1
Rezept 3: Kerniger Obstsalat.....	2
Rezept 4: Vegetarisches Sandwich.....	2
Rezept 5: Müsli to go.....	2
Rezept 6: Käsesandwich mit Radieschen.....	3
Rezept 7: Milchfrühstück mit Obst und Kräckern.....	3
Rezept 8: Wurstbrot mit Kohlrabi.....	3
Rezept 9: Süßer Pausensnack.....	3
Rezept 10: Quarkbrot mit Trauben-Nuss-Mischung.....	4

#### Rezept 1: Frischkäsebroten mit Paprika

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Esslöffel fettarmer Frischkäse, z. B. Buttermilch-Frischkäse
- etwas Schnittlauch
- 1 Stück Paprika

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchringen bestreuen. Das Brot zusammenklappen.

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frischkäsebroten in die Brotbox packen. Paprikastücke in einer kleinen Dose dazupacken.

#### Rezept 2: Schinkenbrötchen mit Gurken-Melonen-Spieß

- 1 Vollkornbrötchen
- etwas Butter
- ½ Scheibe Kochschinken
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Honigmelone
- sowie ein Holzspieß

Vollkornbrötchen halbieren, mit Butter bestreichen und mit Kochschinken belegen.  
Gewaschene Gurke und Fruchtfleisch der Honigmelone in Stücke schneiden und auf einen Holzspieß aufspießen.  
Schinkenbrötchen in die Brotbox packen und den Spieß in eine zweite Dose.

### **Rezept 3: Kerniger Obstsalat**

- 1 kleine Handvoll Obst, z. B. Pflaumen und Äpfel
- etwas Zitronensaft
- 4 Esslöffel Haferflocken

Obst waschen, klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird, und in eine Frischhaltedose geben.

Haferflocken in einer kleineren Dose mitgeben.

Zusätzlich noch einen Löffel einpacken.

In der Schule werden die Haferflocken zu der Obstmischung geben und fertig ist ein kerniger Obstsalat

### **Rezept 4: Vegetarisches Sandwich**

- 1 Stück Vollkorn-Fladenbrot
- 1 kleine Karotte
- 2 Esslöffel fettarmer Frischkäse, z.B. Buttermilch-Frischkäse
- Etwas Paprikapulver
- ein paar frische oder getrocknete Kräuter
- Salz und Pfeffer
- ein paar Salatblätter, z. B. Eichblattsalat

Vollkorn-Fladenbrot zur Hälfte aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden.

Karotte waschen, schälen und in den Magerquark raspeln. Diese Mischung mit Paprikapulver, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fladenbrot mit dem Karottenquark und den Salatblättern füllen.

Sandwich in die Brotbox packen.

### **Rezept 5: Müsli to go**

- 1 Handvoll Weintrauben
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Mandelblättchen
- 2 Scheiben Zwieback

Die warm abgewaschenen Weintrauben halbieren und in einer gut verschließbaren Dose mit dem Joghurt und den Kokosflocken mischen.

Zwieback separat einpacken und mitgeben.

In der Schule wird der Zwieback in den Fruchtjoghurt gebröseln und fertig ist ein leckeres Pausenmüsli.

### **Rezept 6: Käsesandwich mit Radieschen**

- 2 Scheiben Vollkorn- oder Roggenschrotbrot
- Etwas Tomatenmark (circa 1 Esslöffel)
- ½ Scheibe Schnittkäse, z. B. Gouda
- Oregano getrocknet
- eine Handvoll Radieschen

Brotschreibe mit Tomatenmark bestreichen. Eine Hälfte mit Käse belegen, die andere mit etwas Oregano bestreuen. Die Scheiben zu einem Sandwich zusammenklappen.

Die Radieschen putzen und waschen.

Das Brot in die Brotbox packen und die Radieschen in einer Frischhaltedose mitgeben.

### **Rezept 7: Milchfrühstück mit Obst und Kräckern**

- ¼ Liter Milch mit 1,5 % Fett
- 1 kleine Birne
- dazu paar Kracker oder 2 Scheiben Knäckebrot

Birne waschen und in eine Frischhaltedose packen

Die Kracker in die Brotbox packen.

Die Milch kann Ihr Kind kostengünstig im Rahmen des Schulmilchprogramms bekommen, sofern Ihre Schule daran teilnimmt. Sollte dies nicht der Fall sein, kann eine Teilnahme beim Landesamt für Verbraucherschutz, Landwirtschaft und Flurneuordnung, Referat 16 beantragt werden.

### **Rezept 8: Wurstbrot mit Kohlrabi**

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Teelöffel fettarmer Frischkäse, z. B. Buttermilch-Frischkäse
- etwas Senf
- 1 Scheibe Geflügelwurst
- 1 Stück Kohlrabi

Vollkornbrot mit Frischkäse und eventuell Senf bestreichen. Eine Scheibe mit Geflügelwurst belegen und mit der anderen Scheibe zusammenklappen. Das Brot in die Brotbox packen.

Die Kohlrabi schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine separate Dose packen.

### **Rezept 9: Süßer Pausensnack**

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 Esslöffel Magerquark
- ein paar Kokosraspeln
- 1 kleine Banane

Vollkornbrötchen halbieren. Jede Hälfte mit Magerquark bestreichen und mit Zimt bestäuben. Das Brötchen in die Brotbox packen.

Eine kleine Banane ebenfalls einpacken.

### **Rezept 10: Quarkbrot mit Trauben-Nuss-Mischung**

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 Esslöffel Magerquark
- Etwas Kakaopulver
- 1 Esslöffel Trockenobst, z.B. Rosinen, getrocknete Aprikosen
- 1 Esslöffel halbierte Walnusskerne

Vollkornbrot mit Magerquark bestreichen, mit Kakaopulver bestäuben und zusammenklappen und in die Brotbox packen.

Rosinen mit den Walnusskernen in einer Dose mischen.