

Jausenbox Ideen

Das nächste Kindergarten- und Schuljahr beginnt und täglich stellt man sich der Herausforderung, was gebe ich meinem Kind als Jause mit? Mit diesen Ideen soll es gelingen, dass die Box nicht mehr voll zurückkommt und sich nicht täglich das gleiche in der Brotdose befindet!

Komponenten einer gesunden Jausenbox:

1. **Getreideprodukt:** Brot, Getreideflocken
– möglichst auf Vollkornbasis
2. **Eiweißquelle:** Milchprodukt, Ei, Hülsenfrüchte
3. **Obst und Gemüse:** saisonal und regional
4. **Getränk:** ungesüßt!



Tipps für eine schnelle Jausenzubereitung:

- **Planung:** nicht täglich für die Jause einkaufen. Am besten gleich beim Wocheneinkauf an saisonale, regionale Produkte in Bio-Qualität denken.
- **Einfrieren:** Gebäck und Brot (am besten gleich in Scheiben geschnitten) am Vorabend aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank auftauen lassen.
- **Vorarbeiten:** am Vorabend schon das Gemüse und Obst schneiden und gleich in die Jausenbox geben. Nüsse und Trockenfrüchte abgepackt vorbereiten.
- **Kinder miteinbeziehen:** beim Einkauf auswählen lassen, gemeinsam das Obst und Gemüse waschen, schneiden, ausstechen und die Weckerl belegen.

Rezepte: Wie wäre es einmal mit **süßen oder pikanten Muffins** als Alternative zum Butterbrot? Diese kann man auch gut einfrieren und portionsweise in die Jausenbox geben.

Obstmuffins (12 Stück)

Zutaten: 150 g Vollkornmehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Zimt, 100 g Trockenfrüchte, 80 g gehackte Nüsse, 2 Äpfeln oder Birnen, 50 g Haferflocken, 250 g Topfen, 2 Eier, 60 ml Pflanzenöl

Zubereitung: Das Obst klein würfelig schneiden. Den Topfen mit den Eiern und dem Öl glattrühren. Mit den anderen Zutaten alles in einer Schüssel vermengen. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Maismuffins (12 Stück)

Zutaten: 1 kleinen und 1 kleinen roten Paprika, 1 Dose Mais (150 g), 100 g Vollkornmehl, 150 g Maismehl, 150 g geriebenen Hartkäse, ¾ TL Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, 2 ½ TL Backpulver, ½ TL Natron, 1 Ei, 60 ml Pflanzenöl, 300 ml Naturjoghurt

Zubereitung: Paprika waschen und klein würfelig schneiden. Mais abtropfen lassen. Beide Mehlsorten mit 100 g Käse, Gemüse, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Backpulver und Natron sorgfältig vermischen. Das Ei verquirlen, mit Öl und Joghurt verrühren. Teig in die Vertiefungen füllen, mit übrigem Käse bestreuen. Im Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Weitere tolle Rezepte: [avos rezepte schlaue jause 2020.pdf \(kinderessengesund.at\)](https://www.kinderessengesund.at/avos-rezepte-schlaue-jause-2020.pdf)

Für den Inhalt und das Foto verantwortlich: Diätologin Birgit Brunner im Auftrag des GeKiBu-Team