

AVOS



GESUNDE  
VOLKSSCHULE

# Rezepte-Sammlung

## „Schlaue Jause in der Schule“



GESUNDES  
SALZBURG

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Aus welchen Lebensmitteln besteht eine „Schlaue Jause“?</b> .....	<b>3</b>
<b>Das streich ich mir aufs Brot...</b> .....	<b>5</b>
Apfel-Karotten-Aufstrich .....	5
Ingwer-Gurken- Aufstrich .....	5
Kartoffelaufstrich .....	5
Avocadoaufstrich .....	6
Kichererbsen- Aufstrich (Hummus).....	6
Radieschen- Creme.....	7
<b>Einfach köstlich - als Jause oder zwischendurch</b> .....	<b>7</b>
Süßer Couscous .....	7
Apfel- Zimt- Mus.....	7
Brotspieße .....	8
Schmackhafter Jausenburger .....	8
Gemüsemuffins .....	8
<b>Süße Pause</b> .....	<b>9</b>
Powerkugeln .....	9
Nusskekse .....	10
Schoko-Nuss-Muffins.....	10
Apfel- Leinsamen- Muffins.....	11
<b>Tipps &amp; Tricks</b> .....	<b>12</b>

## Aus welchen Lebensmitteln besteht eine „Schlaue Jause“?



Unzählige Ernährungsempfehlungen für Kinder machen es zunehmend komplexer, die Lebensmittelauswahl auf das Wesentliche zu reduzieren. Im Dschungel der Angebote den bekannten „Mittelweg“ zu finden, stellt eine zusätzliche Herausforderung dar. Diese kleine Rezeptesammlung sollte Anregungen und Ideen für die Küche liefern, mit Fokus auf die Schuljause.

### Getränke

Rund sechs Trinkgläser über den Tag verteilt werden ab der 1. Klasse Volksschule empfohlen. Empfehlungen dienen als Orientierungshilfe und müssen an die individuellen Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Was zählt ist der Inhalt der Trinkgläser. Ideale Durstlöcher für die Schule sind Wasser und kalte/warme Tees (ungesüßt). Wasser ist das kostengünstigste Getränk, sowie immer verfügbar. Stark verdünnte 100%ige Fruchtsäfte sollten bewusst und in geringen Mengen konsumiert werden. Limonaden und andere stark zuckerhaltige Getränke gilt es in der Schule als Durstlöcher unbedingt zu meiden.

### Brot & mehr

Ideale Sattmacher sind selbstgemachte Getreidebreie (z. B. Porridge), Müsliriegel, oder befüllte Vollkornbrote bzw. -weckerl. Die Vorteile von Vollkornprodukten sind vielfältig:

- guter Sättigungseffekt, die Sättigung hält somit lange an
- ideale Versorgung mit Ballaststoffen
- Blutzuckerspiegel steigt langsam an
- gute Energiebereitstellung über längeren Zeitraum
- Vitamin- und Mineralstoffquelle
- Eiweißquelle

Als Eiweiß- und Calciumlieferanten bieten sich Milch und Milchprodukte, wie Naturjoghurt oder Buttermilch an. Eine selbstgemachte Bananenmilch oder verschiedene Aufstriche auf Topfen- oder Joghurtbasis sind bei Kindern immer beliebt. Ebenso bietet sich Käse mit einem max. 45 % F.i.T.-Anteil als Brotbelag an, wie auch Cottage Cheese oder eine Scheibe Schinken (Herkunftskontrolle empfohlen).

### Gemüse & Obst

Eine Portion Gemüse oder Obst entspricht jener Menge, welche in die Kinderhand passt. Es ist empfehlenswert, dreimal über den Tag verteilt zu Gemüse zu greifen und zweimal zu Obst. Gemügesticks jeglicher Art, unter Berücksichtigung saisonaler Verfügbarkeit, bieten sich zu jeder Jause oder dekorativ auf Pausenbrot an. Ein ebenso beliebtes Jausenschmankerl kann ein Getreidebrei mit

frischem Obst und ein wenig Naturjoghurt, abgepackt in einem Marmeladenglas, sein. Schön geschichtet im Glas spricht es das Auge und den Appetit an. Apfelmus, Kompott oder Bananenmilch sind bei Kindern meist beliebt. Diese Anregungen bieten sich für Obst, das sehr reif ist und oftmals aufgrund brauner Stellen nicht mehr gerne gegessen wird, ideal an.

### **Fazit**

Eine optimale Vormittagsjause für Kinder & Jugendliche setzt sich zum Beispiel wie folgt zusammen:

1. ein Getränk (Wasser),
2. Gemüsesticks **oder** ein kleines Stück Obst,
3. ein Joghurt mit Getreide/kleine Portion Nüsse  
**oder** Vollkornbrot/-weckerl mit Aufstrich/Käse/Schinken  
**oder** selbstgemachter Müsliriegel (siehe z. B. Rezept „Powerkugeln“ auf Seite 9)

Ebenso sind auch süße Kleinigkeiten erlaubt. Probieren Sie die „süßen Rezeptideen“ aus und genießen Sie die „gesunden Naschereien“.

## Das streich ich mir aufs Brot...

### Apfel-Karotten-Aufstrich

#### Zutaten

- 250 g Topfen
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotte (fein geraspelt)
- 1 großer Apfel (fein geraspelt)
- 1 Prise Salz
- Etwas Zitronensaft

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
2. Zum Verfeinern etwas Petersilie fein hacken und darüber streuen.

### Ingwer-Gurken- Aufstrich

#### Zutaten

- 125 g Topfen
- 30 g Naturjoghurt
- 80 g geraspelte Gurke
- 20 g geraspelten Ingwer

#### Zubereitung

1. Topfen und Joghurt glattrühren.
2. Gurke und Ingwer unterheben und abschmecken.

### Kartoffelaufstrich

#### Zutaten

- 125 g Topfen
- 15 g Sauerrahm
- 2 EL kalt gepresstes Öl (z. B. Leinöl, Walnussöl,...)
- 100 g gegarte, mehlig Kartoffel
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Messerspitzen Kümmel
- 1 EL italienische Kräuter

## Zubereitung

1. Kartoffeln fein reiben.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mit den restlichen Zutaten vermengen.

## Avocadoaufstrich

### Zutaten

- 1 reife Avocado
- ½ Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

1. Die reife Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herausholen. Mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit allen anderen Zutaten zur Avocado geben. Masse gut vermengen und abschmecken.

## Kichererbsen- Aufstrich (Hummus)

### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (250g)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Etwas Zitronensaft

### Zubereitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit Öl in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.
2. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

## Radieschen- Creme

### Zutaten

- 100 g Topfen
- ¼ Becher Joghurt
- 1 Bund Radieschen
- Schnittlauch
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

1. Topfen und Joghurt glattrühren.
2. Radieschen waschen und fein reiben.
3. Schnittlauch fein schneiden und alle Zutaten vermischen und abschmecken.

Einfach köstlich - als Jause oder zwischendurch

## Süßer Couscous

### Zutaten

- 200 g Couscous
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- Eventuell Cashewkerne oder Nüsse

### Zubereitung

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen lassen. Wenn der Saft heiß ist von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen – 10 Minuten quellen lassen.
2. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen.

## Apfel- Zimt- Mus

### Zutaten

- 250 g Äpfel
- ¼ l Apfelsaft

- Zitronensaft
- Zimt

#### Zubereitung

1. Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden.
2. Mit Apfelsaft, Zitronensaft und Zimt zum Kochen bringen.
3. Weichdünsten und im Mixer pürieren.
4. Eventuell mit Honig und/ oder Kardamom abschmecken.

## Brotspieße

#### Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 90 g Schnittkäse (z. B. Gouda)
- Gemüse der Saison (z. B. Karotte, Salatgurke, Radieschen, Paprika, Cocktailtomaten,...)
- Holzspieße

#### Zubereitung

1. Gemüse gut waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Brot und Käse in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken.

## Schmackhafter Jausenburger

#### Zutaten

- 1 Vollkornweckerl
- Aufstrich nach Wahl (siehe Rezepte ab S.5)
- 1 Scheibe Schinken
- Gurkenscheiben

#### Zubereitung

1. Das Weckerl aufschneiden und den Aufstrich einstreichen.
2. Weckerl mit Schinken und Gurkenscheiben belegen.

## Gemüsemuffins

#### Zutaten

- 150 g Vollkornnudeln
- 200 g Gemüse nach Saison
- 100 g Sauerrahm



- 125 g Magertopfen
- 2 Eier
- 2 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ¼ Bund Petersilie
- Papierförmchen

#### Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.
2. Gemüse putzen (je nach Sorte schälen) und in kleine Stücke schneiden und kurz (ca. 8 Minuten) mit wenig Wasser dünsten. Gemüse kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen.
4. Sauerrahm, Topfen, Eier, Grieß und Gewürze gut vermengen. Gehackte Petersilie mit Nudeln und Gemüse vermischen.
5. Masse in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

## Süße Pause

### Powerkugeln

#### Zutaten

- 100 g gemischte Flocken
- 50 g Walnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Äpfel, Birnen), ungeschwefelt
- 50 g gepuffter Weizen
- Honig
- Sauerrahm

#### Zubereitung

1. Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken und die Trockenfrüchte klein schneiden.
2. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufften Weizen gut vermischen.
3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.
4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30 Minuten backen.

## Nusskekse

### Zutaten

- 80 g Haselnüsse, grob gehackt
- 80 g Walnüsse, grob gehackt
- 40 g Mandeln, grob gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 160 g Haferflocken
- 240 g Erdbeermarmelade
- 2 EL Öl

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen und Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen.
3. Masse in kleine Kugeln formen und auf das Backblech geben und flach drücken.
4. ca. 15-20 Minuten backen und auskühlen lassen.

## Schoko-Nuss-Muffins

### Zutaten

- 2 reife Bananen
- 150 g Vollkornmehl
- 150 g geriebene Nüsse
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 80 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 100 ml Buttermilch
- 75 g dunkle Schokolade
- Papierförmchen/ Muffinblech

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C vorheizen. Papierförmchen in Muffinblech setzen.
2. Bananen schälen, mit Gabel fein zerdrücken. Schokolade mit Messer in kleine Stücke hacken. Mehl mit geriebenen Nüssen, Backpulver und Zimt vermischen.
3. In Rührschüssel Eier verquirlen, Zucker, Öl, Bananen und Buttermilch hinzugeben und gut verrühren.
4. Mehlmischung zur Eimasse geben und rühren bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zum Schluss Schokoladenstücke unterheben.

5. Muffin Formen zu ca. 2/3 mit Teig befüllen.
6. Muffins ca. 25 Minuten backen.
7. Das Blech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

## Apfel- Leinsamen- Muffins

### Zutaten

- 2 mittelgroße Äpfel
- 3 Eiklar
- 3 Dotter
- 1/2 Becher gemahlene Nüsse
- 1 Becher Weizenvollkornmehl
- 1/2 Becher Kristallzucker
- 1TL Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 2 EL Leinsamen
- 1/3 Becher Pflanzenöl
- Papierförmchen/ Muffinblech
- Ein leerer Joghurtbecher (1/4l) dient als Maß

### Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Papierförmchen in Muffinblech setzen.
2. Äpfel waschen, entkernen und grob reiben.
3. Eier in zwei Rührschüsseln trennen und Eiklar zu Schnee schlagen.
4. Dotter, Nüsse, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Leinsamen und Öl vermengen.
5. Geriebene Äpfel und Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Masse in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen.
7. Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Tipps & Tricks

- Als Knabberpause für zwischendurch eignen sich Trauben, Beeren, Tomaten, Paprikastifte, Radieschen, Nüsse, Obststücke, etc.
- Bei der Pausenbrotgestaltung immer Abwechslung anbieten.
- Berücksichtigen Sie saisonale und regionale Lebensmittel.
- Holen Sie sich bei ihrem Kind Rückmeldungen zur Jause (hat diese geschmeckt oder sind Änderungen notwendig?).
- Versuchen Sie die Kinder beim Lebensmitteleinkauf und in der Küche miteinzubeziehen.
- Vermeiden Sie, wenn möglich, Alufolie, Klarsichthülle und Plastiksackerl. Es gibt viele Jausendosen, die BPA frei sind, aus lebensmittelechtem Edelstahl oder aus bruch sicherem Glas bestehen. Ebenso sind Bienenwachstücher oder Butterpapier für die Umwelt verträglicher als Plastiksackerl.
- Ein Schuss Mineralwasser verleiht einem Aufstrich eine streichfähige Konsistenz.
- Wenn ein Aufstrich püriert wird, so kann es sein, dass dieser sehr flüssig ist. Stellen Sie ihn eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank, damit er stocken kann.
- Rohe Zwiebeln sind vielen Kindern meist zu scharf. Abhilfe ist möglich, indem man diese vorher kurz anröstet.
- Ersetzt man bei einem Rezept Weißmehl durch Vollkornmehl, muss man pro 250 g Mehl ca. 75 ml mehr Flüssigkeit zugeben.
- Für süße Muffins geschmacksneutrale Öle, wie z. B. Maiskeimöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl verwenden.
- Muffins halten gut verschlossen und kühl gelagert in einer Blech- oder Plastikdose bis zu einer Woche.