

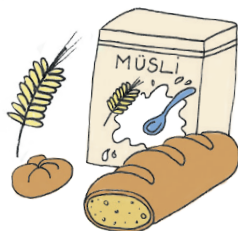
# Rezepte für eine gute Jause



# Vier Bausteine für eine gesunde Jause

Eine Jause am Vormittag soll ihrem Kind ausreichend Energie liefern, satt machen, aber auch für Eltern schnell zuzubereiten und praktikabel sein. Dafür braucht es vier Bausteine:

- 1. Getränk** wie Wasser, ungesüßter Früchtetee
- 2. Getreide** wie Vollkorn-, Schwarz-, Roggen-, Knäckebrot, Getreideflocken
- 3. Gemüse** wie Tomate, Gurke, Karotte oder **Obst** wie Apfel, Birne, Banane, Kiwi
- 4. Milchprodukte** wie Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Frischkäse oder **pflanzliche Aufstriche** wie Hummus (Kichererbsenaufstrich) oder Dahl (Linsenaufstrich)





# Sonnenbrötchen

## Zutaten für 20 Stück:

- 300 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 300 g Weizenmehl
- 1 Pkg Trockenhefe oder 1 Würfel Hefe
- 360 g Joghurt
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- 125 ml Wasser

## Zubereitung:

Mehl, Hefe, 125 ml lauwarmes Wasser, zimmerwarmes Joghurt, zerlassene Butter, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig

verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Kräftig durchkneten und die Sonnenblumenkerne einarbeiten. Nochmals gehen lassen. Teig zu einer Rolle formen und in 20 Stücke teilen, Brötchen formen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf einem Backblech zugedeckt nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Umluft etwa 30 Minuten backen.

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Ein ausgekühltes Brötchen mit Frischkäse bestreichen mit Salatblatt und Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Fertig ist die vollwertige Jause!



# Haferflockenbrot

## Zutaten für ein Brot:

- 500 g Topfen
- 250 g grobe Haferflocken
- 250 g zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 2 Pkg Backpulver
- 1 TL Salz

## Zubereitung:

Topfen und Eier verquirlen, Haferflocken, Salz und Backpulver untermengen. Den schweren Teig in eine gefettete Kastenform füllen, ca. 50 Minuten bei 175° C Umluft backen. Gut auskühlen lassen.

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Eine dünne Scheibe Brot mit einem Brotaufstrich bestreichen und eine zweite Scheibe drauflegen und halbieren. Cockailtomaten oder Gurkensticks dazu geben. Fertig ist die feine Jause.





# Knäckebrot

## Zutaten für ein Backblech:

- 120 g Dinkelmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Wasser

## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech dünn ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170° C Umluft ca. 15 Minuten backen.

Mit einem Messer in Rechtecke vorschneiden. Danach ca. 45 Minuten weiterbacken, bis die Rechtecke Farbe annehmen.

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Dazu passen Aufstriche als Dip. Mit frischem Obst oder Gemüse kombiniert ist eine gute Jause zusammengestellt!



# Pogaca – türkische Teigtaschen

## Zutaten für ca. 12 Teigtaschen:

- 500 g Mehl (bis zu  $\frac{1}{3}$  Vollkornmehl)
- 350 ml lauwarme Milch
- 1 EL Zucker
- $\frac{1}{2}$  Würfel frische Hefe
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 2 Eier
- 50 ml Öl

## Für die Füllung:

- 1 Bund Petersilie
- 200 g Schafskäse
- Sesam und Schwarzkümmel

## Zubereitung:

Für die Füllung klein geschnittene Petersilie und Schafskäse vermischen.

Für den Hefeteig Hefe mit der lauwarmen Milch, Öl, Zucker, Salz und Eiweiß gut vermischen. Das Mehl nach und nach zu der Flüssigkeit geben und gut durchkneten. Den Teig nun 1 Stunde gehen lassen. Nach der Gehzeit 12 gleichgroße Bällchen formen. Die Bällchen nun oval ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Hörnchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam und/oder Schwarzkümmel bestreuen. Die Hörnchen nochmals 30 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen. Bei 190°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.



# Frühlingsaufstrich

## Zutaten für 10 Portionen:

- 250 g Topfen
- 3 EL Sauerrahm
- 4 Radieschen
- 4 EL Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Gartenkresse

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Es können auch Frühlingskräuter wie frischer Bärlauch oder Kerbel statt der Radieschen verwendet werden.

## Zubereitung:

Die Radieschen kleinwürfelig schneiden, Topfen und Sauerrahm mit Mineralwasser glattrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt mit Kresse verzieren.



# Karotten- aufstrich

## Zutaten für 6 Portionen:

- 150 g Frischkäse Natur
- 50 g Joghurt Natur
- 150 g geriebene Karotten
- Salz, Curry

## Zubereitung:

Frischkäse mit dem Joghurt cremig rühren, mit Salz und etwas Curry abschmecken. Die fein geriebenen Karotten untermengen.

# Hummus

## Zutaten für 10 Portionen:

- 250 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 EL Sesampaste
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Saft einer Zitrone

## Zubereitung:

Zitronensaft, Öl, Sesampaste in einem Becher mit einem Stabmixer mixen. 100 ml eiskaltes Wasser zugeben und fein mixen. Kichererbsen und Kräuter dazugeben, fein mixen. Wenn nötig noch mehr Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.







# Karotten-Mandel-Muffins

## Zutaten für 12 Muffins:

- 250 g Karotten
- 1 kleine Orange unbehandelt (Saft und Schale)
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Weizen-Vollkornmehl
- ½ Pkg Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 Ei
- 80 g Zucker
- 100 ml Öl
- 200 g Sauerrahm

## Zubereitung:

Die Karotten fein raspeln. Orangenschale

fein abreiben. Dann Mehl, Backpulver und Mandeln dazugeben. Orangensaft und Orangenschalenabrieb, Ei, Zucker, Öl und Sauerrahm verrühren.

Danach die beiden Massen zusammenfügen und zu einem cremigen Teig verrühren.

Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180°C Umluft 20–30 Minuten backen.

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Karottensticks, Apfelspalten oder anderes Obst mit einem Muffin in die Jausenbox geben und schon ist eine feine Jause fertig!



# Pizzaschnecken

## Zutaten für 20 Schnecken:

- 200 g Topfen
- 6 EL Öl
- 1 Ei
- 200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1 Pkg Backpulver

## Zutaten für die Füllung:

- 40 g Tomatenmark
- 1 kleine Dose gewürfelte Tomaten
- 100 g Paprika gelb, fein gewürfelt
- 100 g Champignons gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Pizzagewürz
- 50 g Reibkäse oder Pizzakäse

## Zubereitung:

Topfen, Öl und Ei gut vermischen. Mehl, Salz und Backpulver unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Für die Füllung Tomatenmark, 3 EL Wasser, gewürfelte Tomaten, Paprika, Champignons und Gewürze in einer Schüssel mischen.

Den Teig 2 cm dick ausrollen und die Füllung darüberstreichen. Den Teig zusammenrollen und 2–3 cm dicke Scheiben abschneiden.

Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 10–15 Minuten backen.



# Selbstgemachte Fruchtzwerg

## Zutaten für 10 Portionen:

- 200 g Frischkäse
- 200 g Topfen
- 200 g Beeren (z.B. Himbeeren)

## Zubereitung:

Beeren mit dem Pürierstab fein pürieren, Topfen und Frischkäse dazugeben und mit dem Handmixer auf kleiner Stufe cremig rühren. Fertig sind die leckeren Fruchtzwerg.

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Für die Jause die Topfencreme in ein gut verschließbares Gefäß geben. Hierfür eignen sich kleine Marmeladengläser mit Schraubverschluss sehr gut. Ein paar ungesalzene Nüsse zum Knabbern dazu und schon lässt es sich wunderbar jausnen!



# Energiebällchen

## Zutaten für 20 Energiebällchen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g gemahlene Walnüsse
- 150 g Datteln
- 150 g getrocknete Marillen
- 1 EL Kokosöl
- Kakaopulver, Kokosraspeln, Sesam, Amaranth gepufft

## Zubereitung:

Die getrockneten Früchte mit dem Messer fein schneiden oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Nüsse zugeben und mit dem Kokosöl zu einem feinen Teig vermengen. Aus dem Teig 20 kleine Bällchen formen. In tiefe Teller die Toppings wie Kakaopulver,

Kokosraspeln oder Amaranth geben und die Bällchen darin wälzen. Die fertigen Energiebällchen in einer verschließbaren Box im Kühlschrank aufbewahren oder gleich genießen!

## Variation:

Es können auch andere Nussarten wie Cashewkerne oder Haselnüsse verwendet werden. Als getrocknete Früchte sind ebenso getrocknete Pflaumen oder Birnen möglich.

## Ernährung . Bewegung . Wohlbefinden

Kinder und Erwachsene haben viel Spaß mit Maxima und Pinsel!  
Die wunderbar spannenden Abenteuer begleiten Kindergarten  
Kinder durch die Jahreszeiten, um gemeinsam für Klima und  
Gesundheit aktiv zu werden. Neugierig?

Hier gibt's mehr: [www.maxima.or.at](http://www.maxima.or.at)

