



MAXIMAS UND PINSELS GESUNDE JAUSE



Einfache Jausenideen, die euren Kindern gut schmecken. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Schon gewußt?

Gibt es morgens ein reichliches Frühstück, kann die Jause auch einmal kleiner ausfallen. Bei einem kleinen Frühstück ist eine gute Jause umso wichtiger.



Vier Bausteine für ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause

- 1. Getränk** wie Wasser, ungesüßter Früchtetee
- 2. Getreide** wie Vollkorn-, Schwarz-, Roggen-, Knäckebröt, 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)

Mehr Rezeptideen findet ihr hier:



www.maxima.or.at



Pogaca



Sonnenbrötchen



Omas süße Karottenmuffins



Bunte Spieße



Opas Lieblingsbrote



TexMex-Rolle