

## Rezepte schlaue Jause

# Rezeptesammlung zum Thema „Schlaue Jause“



## Kontakt: AVOS Prävention & Gesundheitsförderung

Sophie Waldmann, BEd

Gesundheitsreferentin – Fokus Ernährung

Ernährungspädagogin

A – 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2

Tel.: +43/662/887588-44 Fax-DW 16

Mail: [waldmann@avos.at](mailto:waldmann@avos.at)

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



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

### Getränke

Rund sechs Trinkgläser über den Tag verteilt werden für Kinder empfohlen. Empfehlungen dienen als Orientierungshilfe und müssen an die individuellen Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Was zählt ist der Inhalt der Trinkgläser. Ideale Durstlöscher 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 als Durstlöscher unbedingt zu meiden.

### Brot & mehr

Ideale Sättmacher sind selbstgemachte Getreidebreie (z. B. Porridge), Müsliriegel, oder befüllte Vollkornbrote bzw. -weckerl. Die Vorteile von Vollkornprodukten liegen auf der Hand:

- großartiger 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 an. Eine selbstgemachte Bananenmilch oder verschieden Aufstriche auf Topfen- oder Joghurtbasis sind bei Kindern immer beliebt. Ebenso bietet sich Käse mit einem max.

45 % F.i.T.-Anteil als Brotbelag ebenso an, wie Cottage Cheese oder eine Scheibe Schinken (Herkunftscheck empfohlen).

### Gemüse & Obst

Eine Portion Gemüse oder Obst entspricht jener Menge, welche in die Kinderhand passt. Darüber hinaus ist empfehlenswert, dreimal über den Tag verteilt zu Gemüse zu greifen und zweimal zu Obst. Gemüsesticks jeglicher Art, unter Berücksichtigung saisonaler Verfügbarkeit, bieten sich zu jeder Jause oder dekorativ auf Pausenbroten 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 kommen bei Kindern immer gut an. 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 Vormittags-Jause für Kinder im Kindergarten setzt sich zum Beispiel wie folgt zusammen:

1. ein Getränk,
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“)

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

## Rezepte

### Apfel-Karotten-Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen

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

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander verrühren
2. Zum Verfeinern: Petersilie fein hacken und darüber streuen

### Ingwer-Gurken- Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

### Kartoffelaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Topfen
- 15 g Sauerrahm
- 2 EL kalt gepresstes Öl (z. B. Leinöl, Walnussöl,...)
- 100 g gegarte, mehlige Kartoffel

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Messerspitzen Kümmel
- 1 EL italienische Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)

#### Zubereitung

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

## Avocadoaufstrich

Zutaten für 6-8 Portionen

- 1 reife Avocado
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer
- Zum Garnieren: Tomate und Kräuter der Saison

#### 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 für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (250g)
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 Spritzer 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

## Bunter Hüttenkäse

Zutaten für 6-8 Personen

- $\frac{1}{4}$  grüne Paprika
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{4}$  gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch
- 200 g Hüttenkäse oder Cottage Cheese
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung

1. Paprika gründlich waschen und kleinwürfelig schneiden
2. Schnittlauch fein hacken
3. Hüttenkäse, Paprikawürfel und Schnittlauch gut vermischen
4. Aufstrich würzen und abschmecken

## Süßer Couscous

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Couscous
- 250ml Apfelsaft
- 250ml 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-Karotten-Rohkost

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Orange
- ½ kleine Zitrone
- 1/8l Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Honig
- 250g Karotten
- 2 Äpfel
- Zum Bestreuen: gehackte Nüsse oder z. B. Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

1. Orangen- und Zitronenhälften auspressen und mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing vermischen
2. Karotten und Äpfel gründlich waschen
3. Äpfel grob und Karotten fein raspeln
4. Äpfel und Karotten mit dem Dressing vermengen und abschmecken

## Brotspieße

Zutaten für 4-6 Spieße

- 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. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken

## Obstspieße

### Zutaten für 4-6 Spieße

- 500 g Kern- oder Steinobst ( je nach Saison z. B. Äpfel, Birnen, Weintrauben, Marillen,...)
- 8 EL Orangensaft
- 200 g Beerenobst (je nach Saison z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren,...)
- Holzspieße

### Zubereitung

1. Obst gut waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken

## Obstsalat der Saison

### Zutaten für 4-6 Portionen

- 8 EL Orangensaft
- 500g Kern- oder Steinobst
- 200g Beerenfrüchte
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Eventuell Nüsse zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Obst waschen, trocknen ( bei Bedarf entkernen), zerkleinern und mit dem Orangensaft mischen
2. Beerenfrüchte in einem Sieb waschen, abtropfen und zum geschnittenen Obst hinzufügen

3. Vanillezucker hinzugeben und alles locker vermischen
4. Eventuell mit Nüssen garnieren

## Pizzaschnecken

### Zutaten

- 250 g Magertopfen
- 6 EL Milch
- 5 EL Öl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 Pkg. Backpulver
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Schinken (auf Herkunft achten und magere Sorte bevorzugen)
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- Belag nach Belieben: Oliven, Champions, Paprika, Mais,...
- Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Topfen, Milch, Öl, Ei und Salz glatt rühren
2. Mehl mit Backpulver vermengen, dazugeben und zu einem Teig verkneten
3. Schinken feinwürfelig schneiden und das Gemüse für den Belag klein schneiden
4. Alle Zutaten der Fülle vermischen und würzen
5. Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen
6. Teig auf Backblechgröße auswalzen, mit der Fülle bestreichen und von der Schmalseite her eng aufrollen
7. Teig in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen und etwas flach drücken
8. Pizzaschnecken mit Öl bestreichen und mit Sonnenblumenkerne bestreuen
9. ca. 20 – 25 Minuten backen und kalt oder warm genießen

## Gemüsemuffins

### Zutaten

- 150 g Vollkornnudeln
- 200 g Gemüse nach Saison
- 100 g Sauerrahm
- 125 g Magertopfen
- 2 Eier
- 2 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- $\frac{1}{4}$  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. 10 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

## Nudelsalat

### Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Vollkornnudeln
- 1 großer Apfel
- 2 Essiggurken
- 150 g Schinken (auf Herkunft achten und magere Sorte bevorzugen)
- 150 g Gouda
- 1/3 Bund Petersilie
- 1 Becher Joghurt
- $\frac{1}{4}$  l Sauerrahm
- 1 EL Senf

- 3 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Zum Verfeinern: Paprika und Tomatenwürfel

#### Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen
2. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden
3. Essiggurken, Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden
4. Petersilie fein hacken und mit Joghurt, Sauerrahm, Senf, Essig und den Gewürzen vermischen
5. Die Joghurtmasse mit den klein geschnittenen Würfeln und den Nudeln vermengen und gut durchziehen lassen

## Kürbiskernschnecken

Zutaten für ca. 16 Stück

- 450 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 Würfel Germ
- $\frac{1}{2}$  TL Zucker
- 1 EL Brotgewürz
- ca. 350 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL weiche Butter
- 4 EL Kürbiskernöl
- 100 g Magertopfen
- 200 g gehackte Kürbiskerne

#### Zubereitung

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Germ hineinbröckeln
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und umrühren
3. Teig langsam zu einem glatten Teig kneten
4. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat
5. Teig in 16 gleichgroße Stücke teilen und diese zu Strängen formen und zu einer Schnecke einrollen
6. Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

7. Schnecken nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen und in der Zwischenzeit das Backrohr auf 170° C Heißluft vorheizen
8. Schnecken mit Wasser bestreichen und ca. 15-20 Minuten backen

## Buttermilchbrötchen

### Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 Pkg. Trockengerm
- $\frac{1}{2}$  TL Zucker
- je 1 TL Kümmel, Fenchel, Anis
- ca.  $\frac{1}{2}$  l lauwarme Buttermilch
- Zum Bestreichen: 1 Dotter und 2 EL Buttermilch
- Zum Bestreuen: Kümmel, Sesam oder Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

1. Mehl mit Salz in eine Rührschüssel geben und mit Trockengerm, Zucker und Gewürzen vermengen
2. Lauwarne Buttermilch hinzufügen und gut durchkneten
3. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten rasten lassen
4. Backrohr auf ca. 200°C Heißluft vorheizen
5. Teig in ca. 12 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln schleifen
6. Weckerl auf Backblech, welches mit Backpapier belegt ist, setzen und nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen
7. Dotter und Buttermilch versprudeln und die Brötchen damit bestreichen und mit Körner bestreuen
8. ca. 25 – 30 Minuten backen

## Powerkugeln

### Zutaten für ca. 40 Stück

- 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
2. Trockenfrüchte klein schneiden. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufftem Weizen gut vermischen
3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen
4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30min backen

## Nussthaler

Zutaten für ca. 40 Stück

- 80 g Haselnüsse, ganz oder grob gehackt
- 80 g Walnüsse, ganz oder grob gehackt
- 40 g Mandeln, ganz oder grob gehackt
- 2 EL Sesam
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 160 g Haferflocken
- 240 g Marillenmarmelade
- 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 (es kann auch ein kleiner Kreisausstecher verwendet werden)
4. ca. 15-20 Minuten backen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen

## Affenjause

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1/8 Liter Magerjoghurt
- 2 EL Getreideflocken
- 1 Banane

Zubereitung

1. Joghurt und Getreideflocken in einer Schüssel vermischen und für ca. 15 Minuten quellen lassen
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermengen

## Schoko-Nuss-Muffins

Zutaten für 12 Stück

- 2 reife Bananen
- 150 g Vollkornmehl
- 150 g geriebene Nüsse
- 2 TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Zimt
- 80 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 50 g brauner 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 bei 180° C ca. 25 Minuten backen
7. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Danach Muffins noch ca. 5 Minuten im Backblech ruhen lassen, herausnehmen und auskühlen lassen

## Apfel- Chia- Muffins

Zutaten für 12 Stück

- 2 mittelgroße Äpfel
- 3 Eiklar
- 3 Dotter
- 1/2 Becher gemahlene Nüsse
- 1 Becher Weizenvollkornmehl
- 1/2 Becher Kristallzucker
- 1TL Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 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 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 & Anregungen

- 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 frei von Weichmachern sind, aus lebensmittelechtem Edelstahl oder aus bruchsicherem Glas bestehen. Ebenso ist 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

Quellen:

- Mertlitz, S. (2008). Essperimente. Kochshow am eigenen Herd. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.
- Mertlitz, S. (2013). Essperimente. 3. 2. Auflage. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.
- Kirchmaier A. (2011). Xunde Jause. Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia
- PH Steiermark (2016)