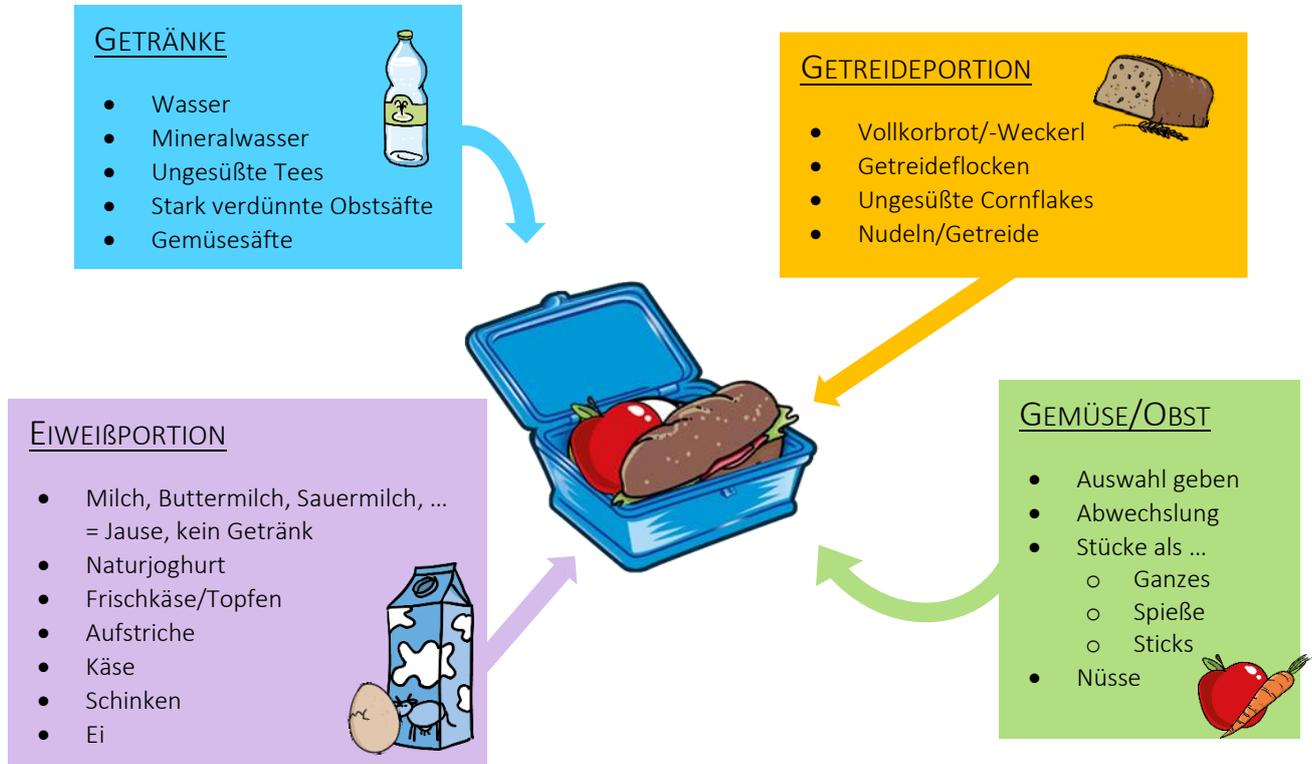


# Ausgewogene Jause für Schulkinder

Eine ausgewogene Jause für Schulkinder besteht aus all den folgenden Komponenten:

Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel und soweit möglich aus biologischer Landwirtschaft



## IDEEN FÜR EINE ABWECHSLUNGSREICHE JAUSE

- Brot mit Aufstrich und Gemüse oder Obst
- Vollkornweckerl mit Schinken und Gemüse oder Obst
- Doppeldecker mit Käse und Salat
- Gemüsesticks mit Aufstrichvariationen
- Ein hartgekochtes Ei, dazu Brot und Gemüse
- Nüsse und Trockenobst
- Einfacher Nudel-/Getreidesalat
- Pizzamuffins
- Pizzaschnecken
- Selbstgemachte Müsliriegel
- Energybites
- Naturjoghurt mit Haferflocken/Cornflakes und Obst
- Naturjoghurt mit etwas Marmelade, Obststückchen und Nüssen

**Tipps:** Das Kind sollte in die Entscheidungen miteinbezogen werden. Dem Kind eine Auswahl geben: „Willst du lieber XY oder YX?“ Nicht: „was magst du?“. Rituale einführen um eine Regelmäßigkeit zu fördern. Jause planen und passende Jausendosen verwenden – auch mit integriertem Besteck.

## LINSENAUFSTRICH

- 75 g trockene Linsen
- 1 Zwiebel
- 125 g Magertopfen
- 100 g Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer

**Tipp:** Zwiebeln klein schneiden und mit heißem Wasser übergießen - Schärfe und Intensität wird weniger

Linsen einweichen und weichkochen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Linsen ev. etwas zerdrücken, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## NUDELSALAT – 2 Portionen

- 150 g Vollkornnudeln
- ½ Feldgurke
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 50 g Gouda
- Salz und Pfeffer
- Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl

**Tipp:** Statt der Nudeln kann auch Getreide verwendet werden (z.B. Buchweizen, Reis, Hirse, Grünkern ...)

Nudeln im Salzwasser bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen. Gemüse und Käse kleinwürfelig schneiden, alles zusammenmischen und mit Essig, Öl und Gewürze abmachen.

## MÜSLIRIEGEL OHNE ZUCKER - 16 Stück

- 30 g Rapsöl
- 30 g Butter
- 75 g Rosinen
- 150 g Haferflocken
- 4 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 3 EL Kokosraspel
- 3 EL gehackte Nüsse
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 Bananen reif
- 60 ml Milch

**Tipp:** Gut zur Verarbeitung überreifer Bananen

Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter erwärmen, bis sie flüssig ist. Die Rosinen grob hacken, mit Haferflocken, Mehl, Salz, Kokosraspeln, Nüsse und Kürbiskerne in einer Schüssel vermischen.

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Die Milch, das Öl und die Butter unterrühren, die Mehlmischung dazugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Ca. 0,5-1 cm dick auf ein Backblech mit Backpapier streichen und 25 Min. backen. Dann vorsichtig herausnehmen, schneiden und ev. umdrehen und kurz nachbacken, abkühlen lassen.

## PIZZAMUFFINS - 12 Stück

- 100 ml lauwarme Milch
- 21 g Hefe
- 250 g Vollkornmehl
- 4 EL Butter
- 1 Ei
- Salz
- ½ TL Pizzagewürz
- 250-300 g gemischtes Gemüse nach Wahl (Tomaten, Paprika, Champignons, Karotten, Zwiebel, Zucchini, Oliven, Mais ...)
- 50 g geriebener Mozzarella

**Tipp:** Auch gut geeignet zum Einfrieren und morgens kurz aufbacken.

Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Ofen auf 180°C vorheizen.

Milch mit 1 EL lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Mehl dazu sieben. Butter, Ei, Salz und Pizzagewürz dazugeben. Mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Gemüse vorbereiten und klein schneiden, mit der Hälfte des Käses in den Teig einarbeiten. Den Teig in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Teigkugeln in das vorbereitete Muffinblech geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Muffins ca. 25 Minuten backen.

Statt den Muffins können auch PIZZASCHNECKEN gemacht werden.

Hierzu den Teig gleich zubereiten, nach der Ruhephase ca. 0,5 bis 1 cm dick ausrollen und ¾ des Teiges mit 150 g passierten Tomaten bestreichen. Restliche Zutaten darauf verteilen und einrollen.

Teigrolle in Scheiben schneiden, auf ein Backblech geben und ev. mit Käse bestreuen.

Etwa 20 Minuten bei 180°C backen.

## ENERGY BITES – 25 Kugeln

Aus dem Projekt Young Tech for Foods der FH JOANNEUM

- 20 g Haselnüsse
- 3 Stk. Apfelchips
- 50 g Haferflocken
- 15 g Leinsamen
- 20 g Rosinen
- 1,5 EL Honig
- 2 EL Haselnuss Mus
- 1-2 EL Wasser

Alle trockenen Zutaten fein hacken und in eine Schüssel geben. Flüssige Zutaten dazu geben und alles gut miteinander vermengen. Kugeln formen und im vorgeheizten Backrohr für ca. 5 Minuten bei 190°C backen. **Tipp:** Bei sofortiger Verwendung kann das Backen weggelassen werden.

## SCHOKO-HASELNUSS AUFSTRICH – als kleine Besonderheit fürs Wochenende

- 70 g Haselnüsse
- 50 g Milkschokolade
- 50 g Topfen
- 100 g Frischkäse
- Salz

Haselnüsse trocken rösten, Haut abreiben, auskühlen lassen, reiben. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, alles zusammenmischen und abschmecken