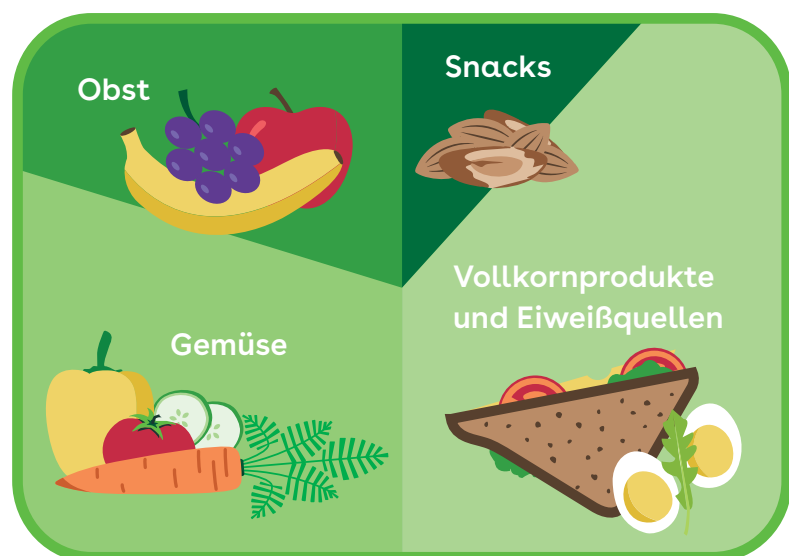


# Elternguide „Gesunde Brotdose“

Guten Morgen liebe Familien,

was kommt heute in die Brotdose für die Frühstückspause? Und was könnt ihr tun, wenn die Dose jeden Tag voll zurückkommt? Wir machen euch den Morgen leichter und geben Tipps, damit sich die Kinder auf ihre Pause freuen.

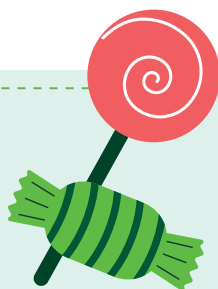


Die Mischung macht's: Ein belegtes Brot (zum Beispiel mit Käse) plus Obst, Gemüse und zum Beispiel eine Hand voll Nüsse (auf Allergien achten!) sorgen dafür, dass Kinder lange satt bleiben und mit genug Energie genug Energie haben.



Wasser ist das beste Getränk für Kinder. Mit ein wenig Obst (zum Beispiel Erdbeerscheiben oder Pfirsichspalten) wird es geschmackvoller. Kalter, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee ist eine gute Alternative dazu.

## Süßes für die Süßen



Alle lieben Süßigkeiten. In der Brotdose sollten sie aber nur eine Nebenrolle spielen. Süßigkeiten treiben den Blutzuckerspiegel hoch und sorgen so für schnelle Energie. Ist der Blutzuckerspiegel wieder unten, ist auch die Energie schnell weg und die schlechte Laune da. Den Zähnen kann Zucker ebenfalls schaden.

Süßstoff ist übrigens auch keine gute Idee. Zwar haben die Zuckeralternativen weniger Kalorien, zu viel ist aber schlecht für den Darm und kann zu Verdauungsproblemen führen. Am besten ist es, Kindern Obst oder als Alternative mal getrocknete Früchte mitzugeben.

# Vier Brotdosen-Ideen, die Kinder und Eltern glücklich machen



## Idee 1: Die Überraschung Süße Wraps

Wraps müssen nicht immer mit Salat gefüllt sein – wieso nicht mal eine süße Variante probieren? Das ist leicht, geht schnell und sorgt für eine kleine Überraschung in der Frühstückspause. Zu den Wraps könnt ihr Gemüsesticks mit in die Dose legen und vielleicht ein paar Nüsse als Snack.

### Zutaten:

- 1 Vollkornwrap
- 1 EL ungesüßtes Nussmus
- 1 Banane (oder anderes Obst)

Den Wrap mit Nussmus einstreichen, die Banane in Scheiben schneiden und hineinlegen. Dann zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden.

## Idee 2: Gutes gut versteckt Gemüsemuffins

Die Kinder mögen kein Gemüse? „Versteckt“ in Muffins vielleicht doch. Das Beste ist: Die Muffins lassen sich gut vorbereiten und einfrieren. Am Vorabend aufgetaut, können sie morgens mit in die Brotdose. Eine Hand voll Obst (Apfel, eine Banane, Beeren) dazu – fertig.

### Zutaten:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- Salz und Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan
- 100–130 ml Milch
- 2 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 3 TL italienische Kräuter
- 1 kleine Zucchini, geraspelt
- 6 Kirschtomaten, halbiert

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vollkornmehl mit Backpulver und einen halben Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Milch, Olivenöl und Parmesan vermengen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und mit Kräutern abschmecken. Zucchini raspel leicht ausdrücken und

unterheben. Die Mehlmischung zur Eiermasse geben und vermengen. Ein Muffinblech oder Muffinförmchen mit Olivenöl einpinseln und Masse in die Mulden füllen. Auf jeden Muffin eine halbe Kirschtomate setzen. 20–25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.



### Idee 3: Süß, aber gesund

## Zucchini-Haferflocken-Kekse

Versprochen, die Zucchini schmeckt euer Kind nicht raus – die zusätzlichen Nährstoffe tun ihm aber garantiert gut!

#### Zutaten:

- 1 kleine Zucchini (150–200 g)
- 1 reife Banane
- 150 g Haferflocken
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- eventuell 1–2 EL Joghurt für eine weichere Konsistenz

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini reiben und das Wasser aus den Raspeln drücken – am besten in einem sauberen Geschirrhandtuch. Die Banane mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken und mit den Zucchini raspeln, dem Ei und dem Salz vermischen. Dann Haferflocken, Mehl und Backpulver dazu geben und alles zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und leicht flach drücken. Ca. 15–20 Minuten backen, bis die Kekse leicht golden sind.



### Idee 4: Immer frisches Brot

## Schnelle Joghurtbrötchen mit Hähnchenbrust

Das passiert allen Eltern mal: Abends oder morgens bemerken sie, dass kein Brot für das Pausenfrühstück im Haus ist. Mit diesem schnellen Rezept zaubert ihr frische Brötchen, die auch noch ausgewogen sind.

#### Zutaten:

- 250 g Vollfett-Naturjoghurt oder Skyr
- 250 g Mehl (am besten zur Hälfte Vollkorn)
- 1 Ei
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz

#### Für den Belag:

- ½ Avocado (zerdrückt) oder
- 2 EL Frischkäse oder
- 2 EL Hummus

#### Plus:

- 2 Scheiben Hähnchenbrust
- 2 Scheiben Tomate, leicht gesalzen

Für die Brötchen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Bei Vollkornmehl falls nötig etwas mehr Joghurt dazugeben. Mit angefeuchteten Händen Brötchen formen. 20–25 Minuten backen. Nach dem Abkühlen die Brötchenhälften mit Avocado, Hummus oder Frischkäse bestreichen. Mit Hähnchenbrust und Tomatenscheiben belegen.



### Tipp:

Damit die Brötchen spannender aussehen, vor dem Backen in Sesam oder Sonnenblumenkernen wälzen.



# Picky Eater?

Manche Kinder sind wählerischer als andere – aber es gibt Tricks, mit denen Kinder Spaß am Probieren bekommen können.



**Gemeinsam einkaufen:** Nehmt die Kinder mit zum Einkaufen und lasst sie aus der Obst- und Gemüseabteilung selbst etwas aussuchen, das sie mögen oder probieren wollen.



**„Iss einen Regenbogen“:** Je bunter der Inhalt der Brotdose, umso interessanter. Wählt Obst und Gemüse in bunten Farben aus und bringt es mit Hilfe von Keksausstechern in verschiedene Formen – gleich viel spannender als das klassische Apfelstück.



**Zuhause probieren:** Neue Lebensmittel solltet ihr zuerst gemeinsam zu Hause probieren. Vielleicht macht ihr ein Spiel daraus: Probiert Obst und Gemüse mit verbundenen Augen und ratet, was es ist.



## 3 Tipps, die den Alltag leichter machen

**Tipp 1:** Wickelt Brote in Butterbrotpapier und legt Obststücke in kleine Dosen oder Muffinförmchen. Das verhindert, dass sich die einzelnen Elemente beim Transport mischen und aufweichen.



**Tipp 2:** Einige Supermärkte bieten etwas weniger frisches Obst und Gemüse günstiger an. Die Waren sind noch völlig in Ordnung, kosten aber oft nur die Hälfte oder weniger.




**Tipp 3:** Streicht man Apfelstücke mit etwas Zitronensaft ein, werden sie nicht braun.



# Euer Brotdosen-Wochenplaner



Wer plant, vermeidet Stress. Macht es euch leicht und tragt vor dem Wochenendeinkauf ein, was in die Brotdose soll. Im unteren Feld könnt ihr euch notieren, was gut ankam und was eher nicht.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Vollkorn/Eiweiß (z. B. belegtes Brot)					
 Gemüse und Obst					
 Snack (optional)					
Notizen					

**Was braucht ihr dafür?**

Notizen für den Einkaufszettel

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

