

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

GESUNDE BROTBOXEN

*Wunderbare Ideen für
Kita und Schule*



GU

BAUKASTEN FÜR BROTBIXEN

GESUNDE FETTE

liefern dem Körper z. B. Avocado, Nüsse, hochwertige Öle. Fette stecken auch in Käse, Frischkäse und Butter.

VITAMINE UND BALLASTSTOFFE

durch z. B. saisonales Obst, Beeren und Gemüse. Hier gilt die Faustformel: pro Tag drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst (eine Kinderhand voll ist eine Portion. Bei Beeren sind zwei Hände voll eine Portion).



KOHLHYDRATE

(Vollkorn-)Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Pfannkuchen und Getreideflocken in z. B. Müsliriegeln, Overnight Oats, Keksen, Waffeln, Energy Balls.

FLASCHE MIT WASSER

Wasser, Mineralwasser von zu Hause oder vom Wasserspender oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee.

EIWEISS

Proteine in Form von Käse, Ei, Joghurt, z. B. im Glas oder als Dip. Vegane Alternativen wie Sojajoghurt, Hülsenfrüchte, wie z. B. Linsen, Kichererbsen, Linsenpuffer, Sojabohnen, in Aufstrichen.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: LIEBEVOLLE BOXEN



SNACKPIKSER

Bunte Snackpikser in Tierform ersetzen eine Gabel und sorgen dafür, dass die Hände nicht klebrig werden. Sie bringen gute Laune in die Brotbox. Obst, Nudeln und Co. können damit gegessen werden.



AFFIRMATIONSKARTEN UND KLEINE BOTSCHAFTEN

Ein kleiner Zettel mit »Ich hab dich lieb« oder kleine laminierte Affirmationskarten mit Nachrichten wie »Ich bin mutig« bringen Liebe in die Brotbox. Und sorgen beim Lesen für eine Portion Selbstbewusstsein.



STERNE, BLUMEN UND CO.

Obst und Brot lassen sich schnell und unkompliziert in Form bringen. Gurke oder Birne mit einem Wellenschnittmesser einfach mal geriffelt schneiden oder Brot- und Käseherzen ausstechen – die kleinen Hingucker zaubern garantiert ein Lächeln ins Gesicht.



LUSTIGE GESICHTER

Banane, Mandarine und Co. lassen sich mit einem wasserfesten Stift auf der Schale schnell in kleine Monster oder lustige Gesichter verwandeln. Mit Zuckeraugen oder Snackpiksern mit Augen lassen sich Muffins oder Falafeln zum Leben erwecken.

SICHER UNTERWEGS

BROTBOXEN

Am besten sind sie aus Edelstahl oder BPA-freiem Material wie Polypropylen. Sie sollen robust, auslaufsicher und gut zu öffnen für Kinderhände sein. Es empfiehlt sich, mindestens zwei zu haben. Je nach Alter, Größe der Mahlzeit und Betreuungsdauer können unterschiedlich große Boxen sinnvoll sein. Für ältere Kinder bzw. Kinder, die auch mittags mit Essen versorgt sein wollen, können stapelbare Bentoboxen eine Möglichkeit sein.



EXTRA-BEHÄLTER

Viele Brotboxen haben verschiedene Fächer oder Aufteilungen für die unterschiedlichen Komponenten. Für Obst, Saucen etc. können Silikonmuffinformen oder kleine Dosen als Ergänzung verwendet werden.

SNACK- UND MÜSLIPOTS

Joghurt, Müsli und Salate sind am besten in Schraubgläsern oder Snackpots aufgehoben. Auch praktisch: Müslipots mit einer kleinen Extradose für Toppings, die knusprig bleiben sollen.



BIENENWACHSPAPIER UND SNACKBEUTEL

Für die Stulle sind Bienenwachspapier oder vegane Wachstücher eine mögliche Alternative zu Butterbrotpapier, Frischhalte- oder Alufolie. Auch wiederverwendbare Snackbeutel oder -taschen aus z. B. Baumwolle oder Silikon eignen sich für aufgeschnittene Äpfel und Sandwiches.

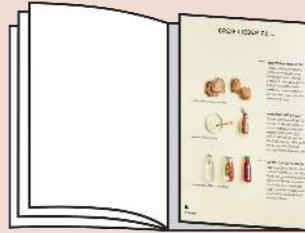
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

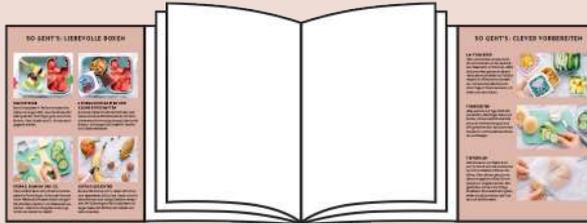
BAUKASTEN FÜR
BROTBOXEN



GREIF LIEBER
ZU ...



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
LIEBEVOLLE BOXEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CLEVER
VORBEREITEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BASICS



20 CLEVER VORBEREITEN



40 KREATIVES

04 DIE AUTORINNEN

05 BLITZREZEPT: GEFÜLLTE LAUGENSTANGEN

33 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 1 Kastenform mit 25 cm Länge (ergibt 20 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • 45 Min. Ruhen •
25 Min. Backen • Pro Scheibe ca. 90 kcal, 3 g E, 2 g F, 14 g KH

ROGGENTOAST

KINDERLIEBLING

300 g Weizenmehl (Type 550)
100 g Vollkorn-Roggenmehl
1 Pck. Trockenhefe
1 EL Öl
20 g Kürbiskerne
15 g Sesam
30 g Sonnenblumenkerne
1 TL Salz

1 Beide Mehlsorten und die Hefe in einer Schüssel mischen. 350 ml lauwarmes Wasser und das Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, klebrigen Teig verrühren. Kerne, Saaten und Salz dazugeben und erneut verrühren. Den Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig mithilfe einer Teigkarte in die Kastenform gleiten lassen und glatt streichen.

3 Das Brot im Ofen (Mitte) 25 Min. backen, dann herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

AB IN DIE BOX

Mit Trauben-Radieschen-Spießen in die Box packen.



Für 8 Stücke • 20 Min. Zubereitung • 50 Min. Backen • 20 Min. Auskühlen •
Pro Stück ca. 180 kcal, 7 g E, 3 g F, 32 g KH

GEMÜSE-FLATBREAD

SANDWICH MAL ANDERS

2 Zucchini
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Öl
400 g Vollkorn-Weizenmehl
1 TL Salz
2 TL getrocknete italienische
Kräuter

AB IN DIE BOX

1 Brotscheibe mit Frischkäse bestreichen, mit Gurkenscheiben belegen, zweite Brotscheibe auflegen. Nektarinenviertel dazupacken.

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zucchini putzen und waschen. Tomaten waschen. Beides grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein raspeln.
- 2 Gemüse, Öl, Mehl, Salz und Kräuter in einer Schüssel mischen, sodass eine homogene Masse entsteht. Alles auf das Blech geben und glatt streichen. Das Brot im Ofen (Mitte) 45–50 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Min. auskühlen lassen. Anschließend zuerst einmal quer halbieren und beide Hälften längs in je vier gleich große Stücke schneiden. Mit Wunschbelag bestreichen und belegen. Das Brot lässt sich gut tiefkühlen.



LINSENBRATLINGE

VEGAN

1 Dose braune Linsen
(240 g Abtropfgewicht)

1 Petersilienwurzel
(ersatzweise 1 Möhre)

1 TL Gemüsebrühe (Instant)

3 EL Semmelbrösel

3 EL Öl zum Braten

AB IN DIE BOX

Pro Portion ca. 3 EL Sojaquark mit 1 TL TK-Kräutern mischen, nach Belieben mit etwas Salz würzen und in einem kleinen Schraubglas verpacken. Apfelspalten dazupacken.

1 Die Linsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und sehr gut abtropfen lassen (gerne auch schon einige Stunden vorher). Die Petersilienwurzel putzen, schälen und fein reiben.

2 Die Linsen in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab mittelfein pürieren. Petersilienwurzelraspel, Gemüsebrühe sowie Semmelbrösel untermischen und aus der Masse acht flache Puffer formen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. pro Seite anbraten und in der Pfanne komplett abkühlen lassen, sie werden dann fest.



Für 1 Schraubglas (250 ml) • 10 Min. Zubereitung • Pro Glas ca. 555 kcal, 17 g E, 28 g F, 57 g KH

MÜSLI IM GLAS

GENUSS ZUM LÖFFELN

- 4 EL ungesüßtes Beerenmüsli
(ersatzweise Haferflocken)
- 2 EL Saatenmischung (ersatzweise Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- 4 EL griechischer Joghurt
(ersatzweise Joghurt mit 3,5 % Fett)
- ½ EL Rohkakaopulver
- 1 EL Ahornsirup
(nach Belieben)
- ½ Banane
- 1 EL Erdnussmus

1 Müsli und Saatenmischung in ein Schraubglas geben. 80 ml kaltes Wasser dazugeben und alles verrühren. Joghurt, Kakao und nach Belieben Ahornsirup verrühren und darübergeben. Das Glas verschließen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

2 Morgens die Banane schälen, in Scheiben schneiden und in das Schraubglas geben. Erdnussmus darauf verteilen.

AB IN DIE BOX

Dazu Paprika- und Möhrenstifte mit in die Box geben.



Für 12 Stück • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Stück ca. 70 kcal, 6 g E, 4 g F, 2 g KH

MINI-FRITTATA

HERZHAFT

200 g bunte Kirschtomaten
 200 g braune Champignons
 1 große festkochende Kartoffel
 50 g geriebener Gouda
 6 Eier
 90 ml Milch
 2 TL getrocknete italienische
 Kräuter
 12er-Muffinform
 Fett und Semmelbrösel
 für die Form

AB IN DIE BOX

Mit Kartoffelwedges
 und 1 Pfirsich einpacken.

1 Die Tomaten waschen und klein würfeln. Die Champignons putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel waschen, gründlich sauber reiben und grob raspeln. Die drei Gemüsesorten in einer Schüssel mit dem Käse mischen.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Muffinform sehr gut einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Gemüse-Käse-Mischung gleichmäßig in die Mulden verteilen.

3 In einem Messbecher Eier, Milch und Kräuter gut miteinander vermischen und nach Belieben für größere Kinder leicht salzen und pfeffern. Den Guss gleichmäßig auf die Muffinmulden verteilen und die Mini-Frittatas im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Dann ca. 15 Min. in der Form abkühlen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

PFANNKUCHENRÖLLCHEN

BUNTE SATTMACHER

3 Eier (M)
75 ml Milch
100 ml kohlen säurehaltiges
Mineralwasser
100 g Vollkorn-Weizenmehl
100 g geriebener Käse
2 Prisen Muskatnuss
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 EL Öl
½ Salatgurke
100 g Kräuterfrischkäse
100 g gekochter Schinken (ersatz-
weise vegane Wurсталternative)

AB IN DIE BOX

Mit Ananasstücken und Snack-
Möhren in die Box packen.

- 1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und in den Ofen (Mitte) schieben. Den Ofen auf 200° vorheizen. Inzwischen in einer Schüssel Eier, Milch und Mineralwasser verquirlen. Das Mehl dazugeben und alles zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Käse und die Gewürze dazugeben und unterrühren.
- 2** Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Öl mit einem Pinsel auf dem Backpapier verstreichen. Den Teig gleichmäßig darauf verteilen und im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3** Inzwischen die Gurke waschen, putzen und längs mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Diese mit Küchenpapier leicht trocken tupfen.
- 4** Am Morgen die Pfannkuchenplatte mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken und Gurkenscheiben belegen. Den Pfannkuchen von der langen Seite her aufrollen und in zwölf Stücke schneiden.





Für 8 Stück • 30 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 330 kcal, 8 g E, 12 g F, 46 g KH

MINI-WAFFELN MIT NUSSMUS 🍃

AUCH FÜR DEN KINDERGEBURTSTAG

400 g Mehl
3 TL Weinstein-Backpulver
500 ml Pflanzendrink
160 g Apfelmus
4 EL Backöl
3 EL Nussmus (siehe Tipp)
Margarine fürs Waffeleisen

- 1 Mehl und Backpulver in einer hohen Rührschüssel mischen. In einem Messbecher Pflanzendrink, Apfelmus und Öl mischen und anschließend zügig mit den Rührbesen des Handrührgeräts unter die trockenen Zutaten rühren.
- 2 Das Waffeleisen mit wenig Margarine einfetten und nach und nach darin acht Waffeln ausbacken. Jede Waffel ca. 4 Min. backen.

AB IN DIE BOX

Die Waffeln mit Mandelmus bestreichen und je zwei Waffeln als Waffelsandwich zusammenkleben.



Für 10 Stück • 15 Min. Zubereitung • 12 Min. Backen • Pro Stück ca. 212 kcal, 6 g E, 10 g F, 24 g KH

MINI-HOTDOGS

KINDERLIEBLING

1 XXL-Rolle Pizzateig
(500 g; Kühlregal)

2 EL Tomatenmark

2 TL Senf

5 Gewürzgurken

10 kleine Wiener Würstchen
(auf Wunsch vegan)

5 TL Röstzwiebeln

AB IN DIE BOX

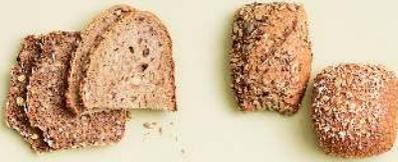
Mit Cornichons sowie Apri-
kosen in der Box anrichten.

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200° vorheizen. Den Pizzateig ausrollen, längs in fünf gleich große Stücke schneiden und diese quer halbieren.

2 Jedes Teigstück mittig mit Tomatenmark und Senf bestreichen. Die Gurken längs halbieren und je ½ Gurke mittig auf die Teigstücke legen. Je 1 Würstchen darauflegen, mit Röstzwiebeln bestreuen. Die Teigseiten leicht ziehen und so einklappen und zusammendrücken, dass die Würstchen rundherum mit Teig bedeckt sind.

3 Hotdogs nebeneinander auf das Blech legen. Im Backofen (Mitte) in 10–12 Min. goldbraun backen. Dabei nach 8 Min. wenden. Herausnehmen und gut auskühlen lassen.

GREIF LIEBER ZU ...



Vollkornbrot, Vollkornbrötchen



Nussmus, Kakaopulver



Wasser, Infused Water, Früchtetee

VOLLKORNPRODUKTEN

Toastbrot bietet wenig Nährstoffe und wenig Sättigung. Vollkornbrot liefert dagegen reichlich Protein, gesunde Kohlenhydrate und Mikronährstoffe. Am besten zusammen mit dem Kind rausfinden, welche Sorte es mag.

NUSSMUS MIT KAKAO

Schokoaufstriche enthalten oft sehr viel Zucker. Ein mit Kakao verfeinertes Nussmus ist eine gesunde Alternative. Ganz ohne Zucker gibt es so einen Hauch Süße und je früher du es bei deinem Kind einführst, umso größer die Begeisterung.

GESUNDEN GETRÄNKEN

Das Hauptgetränk von Kindern sollte IMMER Wasser sein. Eine bunte und gesunde Alternative ist mit Kräutern, Beeren oder Früchten verfeinertes Wasser. Auch ein selbst aufgegossener Früchtetee ist ein leckerer zuckerfreier Eistee.



WAS DARF AB WANN IN DIE BROTBBOX?

ROHE MÖHRE, ROHER APFEL UND ANDERE HARTE ROHKOST

Dein (Klein-)Kind sollte Backenzähne haben und bereits zu Hause sehr sicher diese Lebensmittel essen. Harte Stücke können sonst leicht in die Luftröhre gelangen. Am besten ist es immer, zuerst festzustellen, ob dein Kind unter Aufsicht in ruhiger Umgebung gut mit dem Lebensmittel zurechtkommt und damit Erfahrungen machen darf.

NÜSSE

Offizielle Ernährungsgesellschaften empfehlen ganze runde Nüsse erst dann, wenn das Kind »Nuss« schreiben kann. Durch ihre Form und Härte führen diese schnell zum Verschlucken und können die Luftröhre komplett blockieren.

PRALLELASTISCHE LEBENSMITTEL

Cocktailtomaten und Trauben sollten noch lange Zeit längs halbiert werden. Insbesondere in den ersten drei Lebensjahren können diese runden Lebensmittel sonst zum Verschlucken und Verschließen der Luftröhre führen. Auch Beeren wie Heidelbeeren kannst du aus Sicherheitsgründen noch andrücken oder halbieren, ebenso Kichererbsen und Kidneybohnen.

ROHE LEBENSMITTEL

Salami und roher Fisch gelten ab einem Alter von fünf Jahren als sicher, erst dann ist das Immunsystem eines Kindes reif für rohe Produkte.



SO GEHT'S: CLEVER VORBEREITEN

AM VORABEND

Obst und Gemüse verlieren durch die Schnittkanten und das Austrocknen dieser leicht an Vitaminen. ABER du kannst diese getrost am Abend vorher schon schneiden und luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Insbesondere Waschen kann schon Tage im Voraus passieren, z. B. direkt nach dem Einkauf.



VORBEREITEN

Alles, was sich 2–4 Tage frisch hält, also Muffins, Müsliriegel, Kekse und Kuchen, können natürlich ebenfalls schon am Vorabend verpackt und kühl gestellt werden. Auch kann man bereits Brot und Sandwiches schmieren und belegen.



TIEFKÜHLEN

Alle Backwaren aus diesem Buch (und im Grund auch alle anderen) lassen sich mindestens 3 Monate tiefkühlen. Diese können gefroren am Abend rausgeholt und bei Zimmertemperatur aufgetaut werden. Morgens haben sie dann die richtige Konsistenz. Muss es schneller gehen, helfen die Auftaufunktion des Toasters und die Mikrowelle.



BUNT, GESUND und superlecker



Gesunde Pausensnacks für Kinder – so stressfrei wie noch nie!

Bye-bye, langweilige Brotboxen und Industriesnacks! Ab jetzt wird jede Box zur bunten Wunderkiste mit viel Obst, Gemüse und gesunden Leckereien. Dank einfacher Rezepte und praktischer Vorbereitungstipps können Eltern ganz entspannt vollwertige und liebevolle Brotboxen zaubern.

So wird alles garantiert leer gegessen und die Pause zum Highlight des Tages!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9065-9



€ 11,99 [D]

www.gu.de