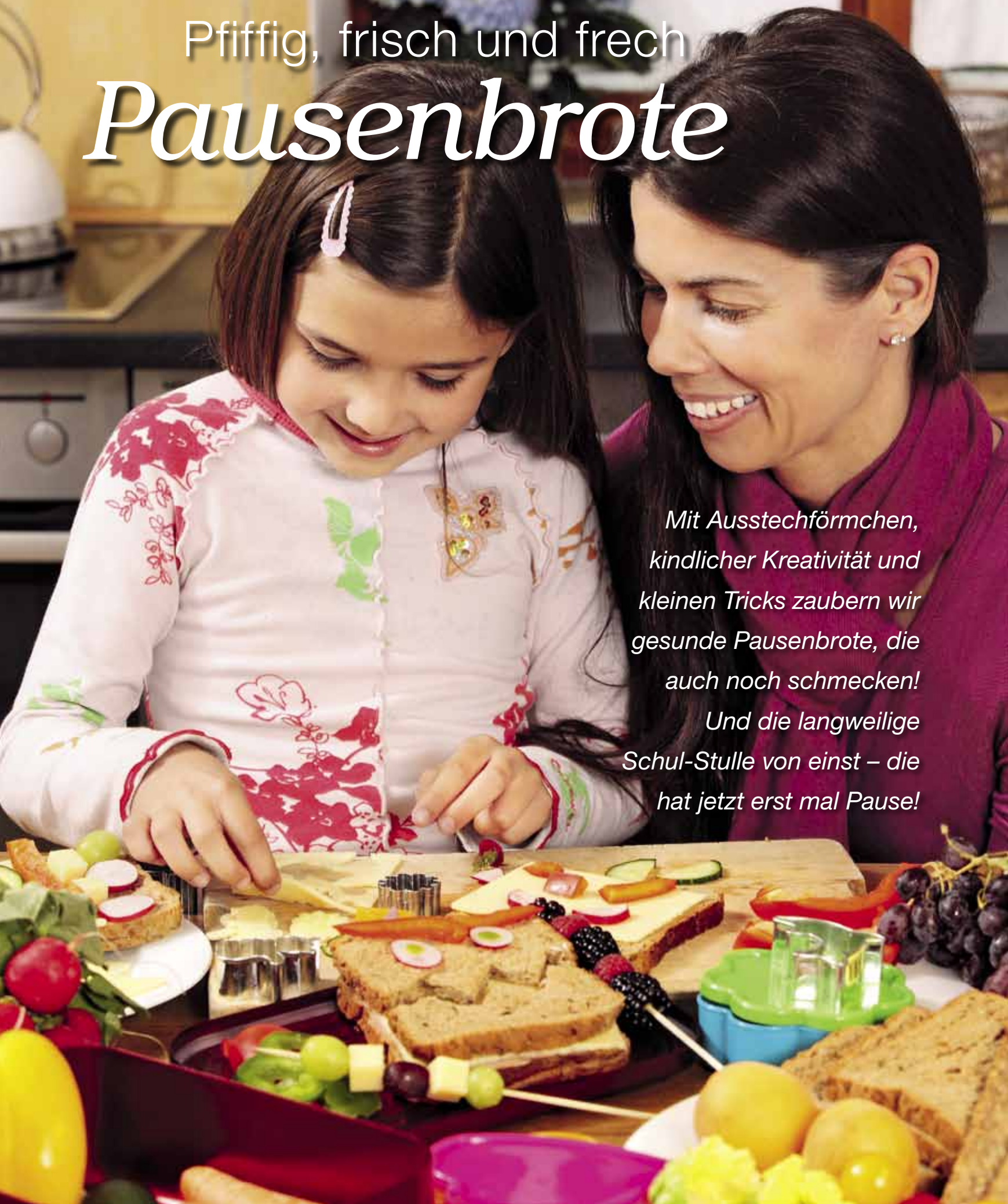


# Pfiffig, frisch und frech Pausenbrote



*Mit Ausstechförmchen,  
kindlicher Kreativität und  
kleinen Tricks zaubern wir  
gesunde Pausenbrote, die  
auch noch schmecken!  
Und die langweilige  
Schul-Stulle von einst – die  
hat jetzt erst mal Pause!*



Larea und ihre Mutter gestalten ein Pausenbrot in Form eines Gesichtes: Zuerst schneiden sie mit dem Messer ein Gesichtsprofil aus Vollkorntoast zurecht. Dann stechen sie das Auge mithilfe einer Backform aus Kochschinken aus, als Pupille dient eine schwarze Olive. Aus Schnittlauch werden die Haare und ein Paprikaschnitz wird zum Mund.



Cocktailtomaten und Romanasalat machen das lustige Brot zum idealen Snack. Belegt wird es mit dem übrigen Kochschinken, Butter und Käse.

**D**er Schulanfang steht bevor und viele Eltern müssen ab jetzt wieder fleißig Pausenbrote schmieren. Aber was gehört zu einem gesunden Pausenbrot? Um körperlich und geistig fit zu sein, braucht der Körper Energie. Diese erhält er über die Nahrung. Ein guter Start in den Tag beginnt mit einem ausgewogenen Frühstück aus Vollkornprodukten, Joghurt, Obst oder Gemüse. Zwei bis drei Stunden danach sinkt allerdings die Leistungsfähigkeit schon wieder ab. Um den Blutzuckerspiegel konstant und die Sprösslinge fit zu halten, ist ein gesunder Snack ideal. Doch leider stehen gesunde Lebensmittel bei den Kindern oft nicht hoch im Kurs und so wird das Brot oft unberührt wieder nach Hause gebracht. Wie aber weckt man den Appetit und die Neugier auf das mitgenommene Essen?

## Gesunde Ernährung kann Spaß machen

Ein gesundes Pausenbrot muss vieles können: Es soll schmecken und leicht zu essen sein. Gleichzeitig soll es wichtige Nährstoffe liefern, die für gutes Lernen, Konzentration und Motivation unersetzlich sind. Und wie bekommen Sie Ihr Kind dazu, Vollkorn, Käse, Rohkost & Co. zu essen? Ganz einfach: Sorgen Sie für Abwechslung! Statt der Klappstulle gibt's Vollkornbrote in überraschenden Formen, mit lustigen Gesichtern und Gemüsespießen. Bei einem Brot in Eulenform macht den Kindern auch das gesunde Pausenbrot Spaß! Ganz wichtig: Lassen Sie Ihr Kind mithelfen. So kann es schon morgens entscheiden, was aufs Brot kommt! Das Schnippeln, Belegen, Ausstechen und Kombinieren macht Freude. Dabei entdeckt Ihr Kind auch, welche Kombination ihm am besten schmeckt und die Vorfreude auf das selbst gemachte Brot ist riesig.

## Trinken nicht vergessen!

Zum idealen Pausenbrot gehört auch das richtige Getränk. Denn Flüssigkeitsmangel führt bei Kindern schnell zu nachlassender

Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Die besten Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Saft-Schorlen. Limonade, Cola und fertig gekaufte Fruchtsaft-Getränke enthalten zu viel Zucker und schädigen die Kinderzähne. Achten Sie außerdem auf eine dicht schließende Flasche, damit nichts ausläuft und die Schulbücher und Hefte keinen Schaden nehmen. ♦



Das Monsterbrot kommt gut an! Einen Zickzack-Mund schneiden, die Augen aus Radieschenscheiben legen. Paprikaschnitze dienen als Augenbrauen.



## Gute-Laune-Stulle

mit Gemüse-Pommes

### Zutaten

Vollkornbrötchen, Butter, Salatblätter, Tomatenscheiben und Käsescheiben als Mund (z. B. Mozzarella), Radieschen als Augen, Kohlrabi in schmalen Scheiben als Pommes

### Zubereitung

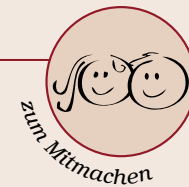
Das Brötchen aufschneiden, mit Butter bestreichen und mit den gewaschenen Salatblättern belegen. Die Tomaten- und Mozzarellascheiben als lachenden Mund darauflegen und das Brötchen zuklappen. Radieschen mit Zahnstochern als Augen feststecken. Kohlrabi als Gemüse-Pommes dazu reichen.

**Tipp:** In Käse steckt gesundes Eiweiß und Kalzium, das die Knochen stärkt. Die Kohlrabisticks sind schnell weggeknabbert und enthalten viel Vitamin C.



### Familien-Tipp

Kinder helfen gerne in der Küche, besonders wenn sie dabei auch noch lustige Figuren ausstechen dürfen. Der Spaß beginnt bereits mit dem Aussuchen der unterschiedlichsten Ausstechformen. Im Nu entstehen Gurkenhasen, Wurststerne oder Paprikaherzchen, die gerne schon währenddessen weggenascht werden.



## Energie-Spießchen

### Zutaten für 4 Spieße

125 g Frischkäse, 1 EL Sahne, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL gehackter Kerbel, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Pumpernickel, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 75 g kernlose Trauben

### Zubereitung

Frischkäse mit Sahne glatt rühren, Kräuter untermengen, salzen und pfeffern. Auf zwei Pumpernickelscheiben streichen und die beiden übrigen Scheiben darauflegen. Leicht andrücken und in ca. 4 x 4 cm große Stücke schneiden. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in sehr dünne Spalten schneiden, diese nochmals halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln. Weintrauben waschen. Alles abwechselnd auf vier Schaschlikspieße stecken. **Tipp:** Die Ballaststoffe im Vollkornbrot unterstützen die Verdauung und machen lange satt.



## Eulenbrot

### Zutaten

Roggenbrot, Tomatenmark, Gurkenscheiben, Käse - oder Wurstscheiben, Radieschenscheiben, Schnittlauch, Käsestücke, Möhrenstifte, Trauben, Brombeeren

### Zubereitung

Im Nu wird aus einem belegten Brot eine Eule: Links und rechts die „Flügel“ abschneiden und danebenlegen. Als Augen dienen Radieschenscheiben mit Schnittlauch. Probieren Sie mal Tomatenmark statt Butter, das schmeckt würzig, ist gesund und bietet geschmackliche Abwechslung.

**Tipp:** Roggenbrot liefert die seltene Aminosäure Lysin. Sie unterstützt das Knochenwachstum und stärkt die Abwehrkräfte.

So werden Rohkost & Co. zum Hingucker und sorgen für Farbtupfer in der Frühstücksbox! Dazu Obst wie Melone oder Mango, Gemüse wie Gurke, Möhren oder Paprika in dünne Scheiben schneiden und mithilfe von Backförmchen ausstechen. Das klappt auch mit Käse, Wurst und Brot. Und falls beim Ausstechen Reste übrig bleiben, können Sie aus Brot z. B. Croûtons anrösten. Möhren und Paprikastücke bringen Pfiff in die Gemüsesuppe und aus Wurst und Käse lassen sich leicht Beilagen für den Salat zum Abendessen zaubern.



## Mais-Frischkäse-Brot

### Zutaten

50 g Frischkäse, 50 g Quark, 20 g Joghurt (3,5 %), 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft und Abrieb), 1 kleine Möhre, 2 Tomaten, 4 Scheiben Kochschinken, 60 g Mais, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung

Frischkäse mit Quark, Joghurt, Zitronensaft und Abrieb verrühren. Möhre schälen und raspeln, Tomaten und Schinken würfeln und mit dem Mais mischen. Salzen und pfeffern. Den Aufstrich auf allen Brotscheiben verteilen. Auf die Hälfte die Schinken-Mischung geben und die Brote zusammenlegen. **Tipp:** Geben Sie auch mal Paprikastreifen zum Knabbern mit. Das Gemüse enthält reichlich Vitamin C und ist gut für das Immunsystem.