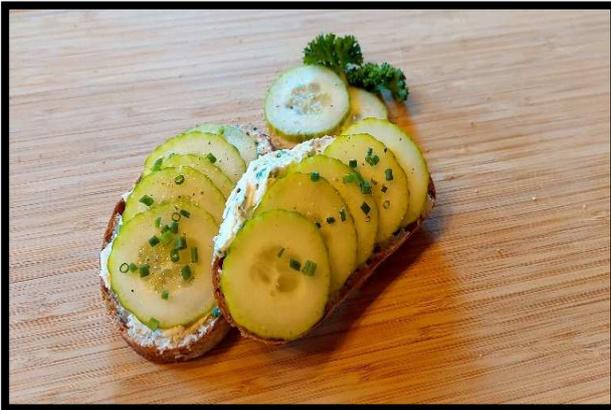


Zwischenmahlzeitenideen

*mit Rezeptbeschrieb

Vollkorntoast mit Frischkäse und Gurken



*Melonen-Feta Spiessli mit Früchtebrot



Calcium

Babybel mit Kohlrabi und Darvida



Calcium

*Bananenpancake mit Rahmquark



*Beeren-Joghurt Glace



Calcium

Tomaten-Mozzarella Spiessli mit Pumpernickel



Calcium

***Naturjoghurt mit Haferflocken-Apfelgranola**



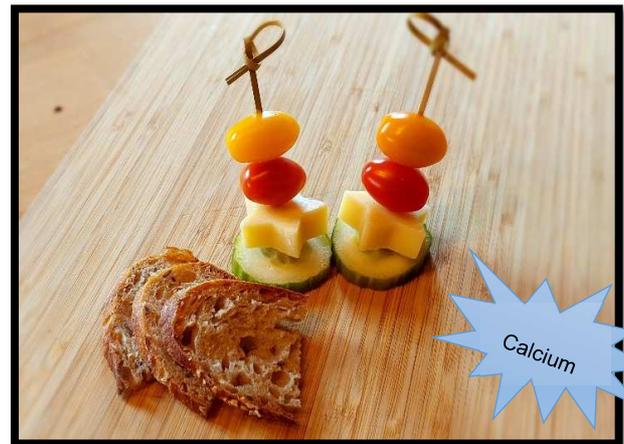
Greyerzer mit Früchtebrot



***Milch-Joghurt-Beerenshake**



Gemüse-Spiessli mit Käse und Vollkornbrot



***Porridge mit Früchtekompott**



Tomaten-Hüttenkäse auf Knäckebrot



Vollkorntoast mit Brie und Birnen



Gemüsedipp mit Kräuterquark



***Zwieback mit Ricotta-Schoko-Aufstrich**



***Milchreis mit Früchtekompott**



***Birchermüesli**



***Quarkbrötchen**



Linsenwaffeln mit Banane und Mandelmus



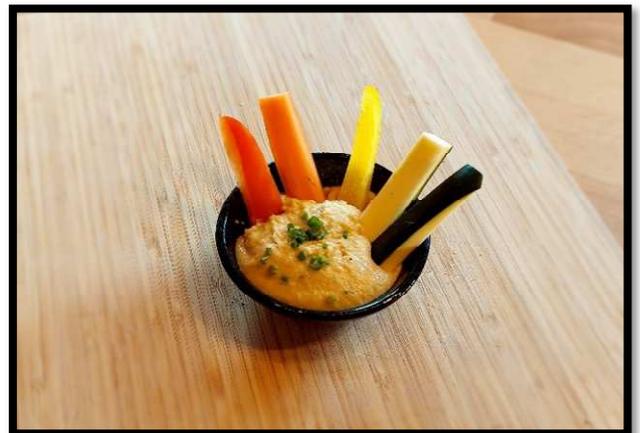
Bruschetta mit Walnuss Pesto



Toast mit Mandelmus, Datteln und Granatapfel



***Gemüsetängeli mit Hummus**



Gepufftes Getreide mit Ca-Sojadrink und Früchten



***Müsliriegel**





Rezepte

für 8 Kinderportionen

1. Früchtebrot

- 1 Stk Eier
- 50 g Rohzucker
- ½ Prise Salz
- 1 Stk Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 90 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 EL Rahm
- 200 g gemischte Dörrfrüchte, z.B. Aprikosen, Pflaumen, Feigen, Cranberrys und Rosinen
- 50 g ganze Haselnüsse
- 50 g ganze Mandeln

Eier, Zucker, Salz und Vanille rühren, bis die Masse hell ist. Mehl mit dem Backpulver mischen, mit dem Rahm darunter rühren. Dörrfrüchte und Nüsse darunter mischen, in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen.

In der unteren Hälfte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 55-65 Minuten backen.

Quelle: <https://www.swissmilk.ch>

2. Bananenpancakes

- 4 Stk Eier
- 6 EL Haferflocken
- 2 EL Mehl
- 2 Stk Banane
- 400 g Rahmquark

Alle Zutaten ausser Rahmquark mischen, mixen und in Bratpfanne mit HOLL Rapsöl backen. Den Rahmquark dazu servieren.

3. Beeren- Joghurt- Glace

- 500 g gemischte Beeren z. B. Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren
- 500 g Joghurt (Naturejoghurt)

- 2 EL Honig flüssig

Beeren und Joghurt mit dem Stabmixer kurz pürieren. Durch ein Sieb streichen. Mit Honig süssen. Optional noch Beeren leicht zerdrücken und darunter mischen. Püree in die Formen giessen. Stängel hineinstecken und ca. 4 Stunden tiefkühlen.

Tipp: Die Masse kann auch in einer Cakeform gefroren und anschliessend geschnitten werden.

Quelle: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/beeren-joghurt-glace>

4. Haferflocken Apfelgranola

- 60 g Haferflocken (grob)
- 30 g gemischte Nüsse
- 20 g Walnüsse
- 10 g Leinsamen
- 15 g HOLL Rapsöl
- 1.5 EL Honig, flüssig
- 20 g Apfelmus
- 20 g getrocknete Apfelchips oder Apfelringe
- ½ TL Zimt
- ½ Prise Salz

Die gemischten Nüsse grob hacken. Die Apfelchips oder -ringe klein schneiden. Nun alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das HOLL Rapsöl mit dem Honig und dem Apfelmus vermischen. Die trockenen und die flüssigen Zutaten zusammengeben und gut durchmischen.

Den Backofen auf 160°C Ober-Unterhitze vorheizen. Das Granola auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 15 bis 20 Minuten goldgelb backen. Dabei eine Kochkelle zwischen die Backofentüre einklemmen, damit der Dampf etwas entweichen kann. Gelegentlich umrühren.

Fourchette verte Bern



Quelle: <https://www.lovetoeat.at/rezepte/apfel-zimt-granola-einfach-herbstlich>

5. Milch-Joghurt-Beerenshake

500 g gemischte Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren oder Blaubeeren)
200 g Naturejoghurt
300 dl Milch
2 EL Zucker (optional)

Beeren waschen und putzen. Mit dem Joghurt und der Milch in einen Mixer geben. Dabei nach Geschmack Zucker hinzufügen und gut mixen. Der Milchshake schmeckt vorgekühlt am besten.

Quelle: <https://www.edeka.de/rezepte/rezept/beerenshake.jsp>

6. Porridge

1,2 l Milch
240 g Haferflocken
100 g Haselnüsse gemahlen

Milch aufkochen, Haferflocken begeben und auf ausgeschalteter Platte 5-10 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren. Haselnüsse begeben. Früchtekompott dazu servieren.

7. Zwieback mit Ricotta-Schoko-Aufstrich

16 Stk Zwieback
50 g dunkle Schokolade, fein gerieben
400 g Ricotta
1 - 2 EL Honig flüssig

3/4 der Schokolade, Ricotta und Honig verrühren. Zwieback damit bestreichen. Mit der restlichen Schokolade bestreuen.

Quelle: <https://www.swissmilk.ch>

Tipp: Anstelle der Schokolade gehen auch getrockneten Früchte wie z.B. getrocknete Feigen

oder Aprikosen. Dafür einfach die getrockneten Früchte mit etwas Wasser einweichen und mit dem Pürierstab pürieren und unter den Ricotta mischen.

8. Milchreis

1,5 l Milch
½ Stk Vanillestängel, längs halbiert
300 g Milchreis (Rundkornreis), z.B. Camolino

Milch, Vanillestängel und Zucker aufkochen. Reis begeben. Milchreis ca. 40 Minuten garen. Früchtekompott dazu servieren

9. Birchermüesli

6 EL Haferflocken oder Flockenmischung
1 dl Milch
2 EL Sultaninen, nach Belieben
500 g Joghurt (Natur oder Fruchtjoghurt)
1 Zitrone, wenig abgeriebene Schale und Saft
1 TL Zimt
400g Früchte (je nach Saison), z.B. Äpfel, Erdbeeren, Aprikosen, gerüstet, in Stücken
2 EL gemahlene Haselnüsse

10. Quarkbrötchen

250 g Magerquark
2 Stk Eier
2 EL Zucker
1 P. Vanillin-Zucker
1 Prise Salz
250 g Mehl
1 P. Backpulver
1-2 EL Rahm

Quark, Eier, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Zuerst mit den Schneebesen und zum Schluss mit den

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Knethaken des Handrührgerätes portionsweise unterkneten.

Mithilfe von 2 Esslöffeln ca. 8-9 Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und die Oberfläche mit leicht bemehlten Händen etwas andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° (Umluft: 180°) ca. 15 Minuten backen. Die Quarkbrötchen kurz vor Ende der Backzeit mit Sahne bestreichen. Nach Belieben mit Hagel- oder Puderzucker bestreuen und auskühlen lassen.

Quelle: <https://www.lecker.de/quarkbroetchen-41293.html>

11. Walnuss Pesto

80 g Walnüsse gehackt
Zitronensaft nach Bedarf
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Frische Kräuter
Muskatnuss gerieben
Salz

Walnuskerne, Zitronensaft, Knoblauch, Öl und Kräuter im Mixer pürieren. Mit Muskat und Salz abschmecken.

12. Hummus

250 g Kichererbsen
2 Stk Knoblauchzehen
1 Prise Kümmel
1 TL Paprikapulver
1 Bund Petersilie, gehackt
6 EL Olivenöl
1 Prise Salz
50 ml Zitronensaft
4EL Sesampaste, Tahini

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und 1 Stunde

weichkochen, das Wasser abgiessen und die Kichererbsen zur Seite stellen.

Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Kümmel, Paprikapulver, gehackter Petersilie, Olivenöl und Salz verrühren. Die Kichererbsen unterrühren und alles gut pürieren.

Abschließend Tahini und Zitronensaft unterrühren.

13. Müsliriegel

140g Flocken und Samen gemischt
(Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Leinsamen, Chiasamen)
50g klein gehackte Nüsse
15g HOLL Rapsöl
75g flüssige Süsse (Honig oder Birnel)
1/2 Prise Salz

Die trockenen Zutaten vermengen. Das HOLL Rapsöl gemeinsam mit der flüssigen Süsse über die trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.

Die Masse entweder in Müsliriegelformen füllen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen.

Die Riegel bei 160° ca. 15 - 20 Minuten goldgelb backen (je nach Backofen, aber nicht zu dunkel). Wenn die Masse in einer Auflaufform ist, sofort nach dem Backen (noch heiss) in Riegel schneiden. Wenn die Masse in einer Müsliriegelform ist, unbedingt in der Form auskühlen lassen. Die Riegel ganz auskühlen lassen, damit sie richtig fest werden.

Quelle: <https://www.lovetoeat.at>

14. Vegetarische Wrap-Röllchen

4 Tortilla Wraps (Vollkorn oder normal)
250 g Frischkäse Natur (z. B. Philadelphia Balance)
etwas frischer Schnittlauch (ca. 15-20g)

Fourchette verte Bern



Salz
Pfeffer
60 g getrocknete Tomaten
1 Stk Knoblauchzehen
50 g Gurke

In einer Schüssel Frischkäse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und gepressten Knoblauch zusammenmischen (optional einen fertigen Kräuterfrischkäse brauchen). Die getrockneten Tomaten hacken, Gurke raffeln und ebenfalls in zur Masse geben und gut vermengen.

Die Wraps auf eine ebene Fläche legen und mit einem Löffel die Frischkäsefüllung verteilen. Die Wraps nun fest aufrollen in Frischhaltefolie verpacken und für 2 Stunden in den Kühlschrank legen (so lassen sie sich später besser schneiden). Nach der Kühlzeit die Wraps in daumendicke Stücke (Röllchen) schneiden.



Die mit  gekennzeichneten Rezeptideen enthalten eine Portion eines Milchprodukts, oder einer gleichwertigen Alternative und decken eine Portion an Calcium ab.

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen