



## Gesundes Frühstück und Pausenbrote

Einige Bundesländer sind erst jetzt in die Ferien gestartet, während andere sich schon bald von der schönen Zeit verabschieden müssen. Es geht zurück in den Alltag und für die Kinder zurück zur Schule. Doch bevor es morgens allerdings raus geht in Richtung Arbeit, Kindergarten, Schule sollte ein wertvolles Frühstück sowie Pausenbrot der Powerkick für den Tag sein.

Früh am Morgen aber stellt man sich immer die gleiche Frage, was man denn essen oder den Kleinen als Pausenbrot einpacken könnte. Denn es soll ja schließlich schmecken und gesund muss es dazu auch noch sein. Kinder sind meist ständig in Aktion, deshalb ist ein ausgewogenes Frühstück sowie ein gesundes Pausenbrot von großer Wichtigkeit. Viele Ballaststoffe, Vitamine sowie Eiweiß sollen ausreichend Energie für den ganzen Tag geben sowie die Konzentration stärken.

Aber was ist das ideale Pausenbrot? – Tatsächlich ist der meist verbreitete Klassiker das gute alte Butterbrot belegt mit Käse oder Wurst und verfeinert mit einer gesunden Beilage in Form von Obst oder Rohkost das Beste. Eigentlich kann man sagen, dass in diesem Pausensnack alles enthalten ist. Was in einer ausgewogenen Pausenmahlzeit enthalten sein muss: Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Eiweiß. Das Getränk darf beim Pausensnack keinesfalls fehlen. Auch Kinder sind gefährdet, eher zu wenig als zuviel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ideal eignen sich Mineralwasser, Früchtetees sowie verdünnte Schorlen, nach Belieben auch die Milch.

Wir wollen Ihnen einige LIID Ideen präsentieren zu einem abwechslungsreichen und leckeren Frühstück sowie Pausenbrot! Diese Rezepte sind schnell zubereitet, denn morgens muss es meist schnell gehen, schmecken aber lecker.

# Frühstücksidee

## Leckeres Obstbrot

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Magerquark
- ½ Banane
- 100 g Erdbeeren oder Apfelscheiben

*Zubereitung:*

1. Den Quark auf das Brot streichen, die Banane in Scheiben schneiden, die Erdbeeren oder Äpfel waschen, halbieren und mit den Bananenscheiben auf dem Brot verteilen.
2. Falls gewünscht können Sie das Brot mit ein wenig Honig beträufeln.

# Der leckere Pausensnack

Joghurt mit Bananen und Knäckebröckchen

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Naturjoghurt 1,5%
- 1 Msp. Lebkuchengewürz oder Zimtpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Spritzer Süßstoff nach Bedarf
- 1 Banane
- 1 Scheibe Knäckebröckchen
- 3 Walnüsse

***Zubereitung:***

1. Den Joghurt mit dem Lebkuchengewürz, dem Vanillezucker und dem Süßstoff glatt rühren.
2. Die Banane in Scheiben schneiden und das Knäckebröckchen zerbröseln.
3. Alle Zutaten abwechselnd in ein Glas oder eine Schale schichten und mit den Walnüssen dekorieren.

***Tipp: Schmeckt auch gut mit frischen Himbeeren oder Heidelbeeren.***

# Bunter Pausenhit

Zutaten für 1 Pausenbrot:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 ½ EL Frischkäse
- 4 Würfel Schnittkäse (z.B. Gouda)
- 4 Gurkenscheiben (in Würfel geschnitten)
- 4 Radieschen
- 4 Paprikascheiben (in Würfel geschnitten)

*Zubereitung:*

1. Bestreichen Sie das Brot mit dem Frischkäse. Legen Sie die zweite Brotscheibe darauf und schneiden es dann in etwa 3 cm große Quadrate.
2. Stecken Sie die Brotstückchen mit den übrigen Zutaten möglichst bunt auf ein Holzspießchen – danach Spießchen abbrechen nicht vergessen!!!

***Weitere leckere Rezepte und Ideen finden Sie wie immer in unseren LliD-Kochbüchern.***