

Frühstücksvarianten für Kinder

Zmorgebrötli



Nussbrötli*
Butter, Konfitüre oder Honig
Milchgetränk
Saisonobst oder frischer Fruchtsaft

Müesli



Müesli* mit Jogurt oder Quark,
frischem Saisonobst, Vollkornflocken
Früchtete

Für Morgenmuffel



1 Tasse Milch oder Ovomaltine
1 Käse- oder Schinkenbrötli und 1 Rüebl
für die grosse Pause

Gute Laune



Gekochtes Getreide*,
Milch oder Jogurt,
frisches Obst,
Honig und Nüsse
Tee

Gemütlich und entspannt



Pancakes*
Hüttenkäse, griechisches Jogurt oder
Crème fraîche
Frisches Saisonobst
Honig
Tee oder Milchkaffee

Alle mit einem * markierten Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten.

NUSSBRÖTLI



**Milch. Täglich 3 Portionen
für den gesunden Genuss.**



Produktion ohne Gentechnik

ZUTATEN

für 10 Brötchen

Butter für das Blech

500 g Halbweissmehl

1 1/2 TL Salz

20 g Hefe

3 dl Milch

100 g Baumnüsse, gehackt



ZUBEREITUNG

- 1** Mehl und Salz mischen. Hefe in wenig Milch auflösen und mit der restlichen Milch zum Mehl geben. Alles gut kneten.
 - 2** Den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Die gehackten Nüsse unter den fertigen Teig kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur um das Doppelte aufgehen lassen.
 - 3** Nochmals durchkneten und 10 Brötchen formen. Diese noch einmal kurz gehen lassen. Mit Wasser bepinseln.
 - 4** Auf ein bebuttertes Blech setzen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen.
- Die Brötchen können gut tiefgekühlt werden.

OVO-MÜESLI



3-mal täglich Milch
1 Portion = 2 dl Milch



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

ZUTATEN

Für 2 Kinder

- 6 EL 7-Kornflocken
- 1 EL Mandeln, fein gehackt
- 1-2 reife Birnen, halbiert, Kerngehäuse herausgeschnitten, an der Röstiraffel geraffelt
- ca. 2 dl Milch
- 3 EL Ovomaltine



ZUBEREITUNG

1 Flocken, Mandeln, Birnen und Milch mischen, kurz ziehen lassen. Müesli in Schalen verteilen, mit Ovomaltine bestreuen, servieren.

Statt 7-Kornflocken Dinkel oder Haferflocken verwenden.

Birnen durch Äpfel ersetzen.

Einen Teil Milch durch Jogurt oder Quark austauschen.

GRIESS-GSICHTLI



Milch. Täglich 3 Portionen für den gesunden Genuss.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Für 4 Kinder

8 dl Milch
1 Prise Salz
½ Vanillestängel, längs aufgeschlitzt
100 g Vollgriess
2-3 EL Vollrohrzucker

Garnitur

1 roter Apfel, in feine Stäbchen geschnitten
einige Erdbeeren
Mandeln



ZUBEREITUNG

1 Milch, Salz und Vanillestängel aufkochen. Den Griess unter Rühren einlaufen lassen. Unter häufigem Rühren 15-20 Minuten zu einem Brei kochen. Nach Belieben Zucker darunter mischen. Vanillestängel entfernen.

2 Brei in die Teller verteilen. Äpfel als Haare und Nase, Erdbeeren als Augen einstecken und mit den Mandeln einen Mund formen.

Je nach Saison andere Früchte verwenden.

Brei am Vorabend kochen, in kalt ausgespülte Förmchen füllen und zugedeckt über Nacht kühl stellen. Zum Frühstück auf Teller stürzen, mit Früchten oder Fruchtsauce garnieren.

HÜTTENKÄSE-PANCAKES MIT PFLAUMEN



Milchprodukte.
Täglich 3 Portionen
für Kopfarbeiter.



Produktion ohne Gentechnik

ZUTATEN

Für 1 Person
(für 2 grosse Pancakes)

- 2 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 2 Eigelb
- 100 g Hüttenkäse
- 40 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. Backpulver
- Bratbutter, zum Ausbacken
- 2 Pflaumen, in feinen Scheiben
- 2 EL flüssiger Honig



ZUBEREITUNG

- 1 Das Eiweiss mit der Prise Salz in einer sauberen Schüssel steif schlagen. Eigelb, Hüttenkäse, Mehl, Vanillezucker, Zimt und Backpulver mit dem Schwingbesen gut verrühren. Das Eiweiss vorsichtig unterheben.
- 2 Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, eine Suppenkelle voll Pancakemischung in die Bratpfanne geben und Pancake auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit der restlichen Pancakemischung gleich verfahren.
- 3 Auf einem Teller anrichten, mit den Pflaumenschnitzen garnieren und etwas Honig über die Pancakes träufeln.
Diese Pancakes schmecken auch mit Kirschen und Jogurt vorzüglich!