

Znünibox von Montag bis Freitag

Für die grosse Pause im Kindergarten und in der Schule eignen sich vor allem frisches Obst und Gemüse, Käse, Nüsse und Vollkornbrot. Wie reichhaltig ein Znüni ausfällt, hängt von den Frühstücksgewohnheiten des Kindes ab.

Bunt und lustig: Überraschen Sie Ihr Kind ab und zu mit einem farbigen, überraschenden Znüni. Das erhöht seine Bereitschaft, die Pause nicht nur zum Spielen sondern auch zum Essen zu verwenden.

Früchte-, Gemüse-, Käsewürfel*



Znüni-Wedele* mit Vollkornbrot, Käse- und Rüeblistängeli



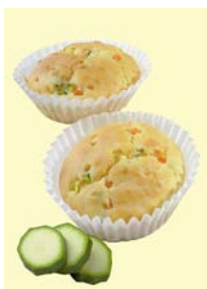
Frischkäse-Sandwich*



Apfel und Nüsse*



Gemüse-Muffin*



Käse-Lolly*



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

ZNÜNI-SCHÜTTELBECHER



Milchprodukte.
Etwas Gesundes für
die ganze Familie.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

- 1 transparenter verschliessbarer Becher, ca. 3 dl Inhalt
- 1 Zahnstocher, nach Belieben
- 50-100 g g Gruyère, klein gewürfelt
- 1 kleines Rüebli, klein gewürfelt
- 1 Stück rote oder gelbe Peperoni, klein gewürfelt
- 1 Stück Kohlräbli, klein gewürfelt



ZUBEREITUNG

- 1 Gruyère- und Gemüsewürfel in den Becher füllen, verschliessen. Nach Belieben Zahnstocher oben an den Deckel kleben.
- 2 Vor und während dem Essen darf geschüttelt werden, das gewünschte Würfelchen kommt an die Naschoberfläche und kann mit dem Zahnstocher angesteckt oder mit den Fingern gepackt werden.

Tipps

- Nach Belieben anderen Käse oder Gemüse verwenden.
- Zusätzlich Brotwürfel mit einfüllen.

ZNÜNI-WEDELE



Käse. Aus bester Schweizer Milch.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Für 1 Kind

Küchenschnur zum Binden

1 Znüniböxli

1 Scheibe Tilsiter, 0,5-1 cm dick, in Stäbchen geschnitten

1 kleines Rüebli, in Stäbchen geschnitten

1 Scheibe Pumpnickel, in Stäbchen geschnitten



ZUBEREITUNG

1 Die Stäbchen zu 1-2 Wedelen zusammenhalten und mit der Schnur sorgfältig binden. Im Böxli transportieren.

Je nach Saison andere Gemüse- oder Fruchtstäbchen zusammenbinden.

Statt Pumpnickel Vollkornbrot oder Vollkorn-Grissini verwenden.

PERLEN-APFEL

**milch
lait
latte**

Milchprodukte.
Täglich 3 Portionen
fürs Wohlfühlgewicht.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Für 1 Kind

1 Kordel, Stoff- oder Gummiband, 1 Znüniböxli

1 Apfel

wenig Zitronensaft

1-2 EL Haselnüsse



ZUBEREITUNG

1 Den Apfel quer halbieren, Kerngehäuse grosszügig herausschneiden. Schnittflächen mit wenig Zitronensaft bestreichen. Die Haselnüsse einfüllen. Apfel zusammenbinden, im Böxli transportieren. Beim Öffnen kullern die "Znüni-Perlen" heraus.

GEFÜLLTE PITTAS



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Umweltgerecht produzierte Lebensmittel

ZUTATEN

für 10 Pittas

500 g Halbweissmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
1/2 TL Salz
3 dl Wasser
2-3 EL weiche Butter

Füllungen:

Gekochte Kichererbsen, Sojasprossen, Jogurt nature, Kräuter, wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle mischen.

Quark, gewürfelten Schinken, gewürfelte Essiggurken und in Streifen geschnittenen Salat mischen.



ZUBEREITUNG

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz mischen, Wasser und Butter dazugeben und alles zu einem Teig zusammenfügen. Den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Zugedeckt um das Doppelte gehen lassen. Den Teig in 10 Portionen teilen. Jede Portion zu einem runden, 5 mm dicken Fladen auswallen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Mehl bestreuen und zugedeckt 1/2 Stunde gehen lassen.

2 Die Pittas mit kaltem Wasser besprengen und im auf 250 °C vorgeheizten Ofen während 6-10 Minuten backen. Nach dem Backen sofort von Backblech nehmen und auskühlen lassen. Aufschneiden und füllen.

Die ungefüllten Pittas lassen sich gut tiefkühlen. Gefüllte Pittas in Sandwich-Beutel einpacken.

GEMÜSE-MUFFINS



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Umweltgerecht produzierte Lebensmittel

ZUTATEN

für 12 Förmchen von ca. 6 cm Durchmesser

Butter für die Förmchen
250 g Mehl
1 TL Salz
2 TL Backpulver
50 g kalte Butter, gewürfelt
2 Eier, verquirlt
1 Becher Jogurt nature à 180 g
150 g Zucchini und Rüebli, fein gewürfelt



ZUBEREITUNG

- 1** Mehl, Salz, Backpulver und Butter mit einem Messer durchhacken, bis die Mischung feinkrümelig ist. Eier und Jogurt beifügen, zu einem Teig verrühren. Am Schluss das fein gewürfelte Gemüse darunterheben.
- 2** In die ausgebutterten Förmchen füllen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen.
Die Muffins können gut tiefgekühlt werden.

KÄSE-LOLLY

**milch
lait
latte**

Milchprodukte
passen immer.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Für 1 Kind

1 Holzspiess
Klarsichtfolie
Bändeli

1 dünne Scheibe Tilsiter, 2-3 mm dick
1 grosses Rüebli (ca. 20 cm lang und 3-4 cm dick),
davon mit dem Sparschäler 3 lange dünne Streifen
weggeschnitten
1 Scheibe Brot



ZUBEREITUNG

1 Käsescheibe längs in 3 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Je 1 Käse- und Rüeblistreifen aufeinander legen. Einen Käse-Rüeblistreifen aufrollen, zweiten und dritten Doppelstreifen rouladenförmig weiter aufwickeln. Mit dem Holzspiess feststecken (Lolly). Käse-Rüebli-Lolly in Klarsichtfolie packen, zubinden. Mit dem Brot ins Znüniüböxli geben.

Tipp

Statt Rüebli- Gurken-, Kohlräbli- oder Zucchinistreifen verwenden.