

## Zvieritisch

Wenn die Kinder nachmittags aus der Schule kommen, bringt ein gemeinsames Zvieri einen Moment Ruhe und Entspannung in den Tagesablauf. Frisches Obst, Jogurt, Milchshake oder ein Butterbrot stillen den Hunger auf gesunde Weise. Kinder schnabulieren gerne kleingeschnittenes Obst und freuen sich über schön angerichtete und dekorierte Zvieriteller.

Tipp: Servieren Sie Ihren Kindern ab und zu etwas Süsses. Das schmeckt allen und befriedigt den Gluscht.

### Apfelkäfer mit Käseblumen\*



### Fruchtsonne



### Frisches Fruchtojogurt \*



### Schoggi-Birnen-Kuchen\*



### Dörrobst-Muffin und Milch\*



### Waffeln mit Beerenquark\*



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

## APFEL-MARIENKÄFER



Milchprodukte.  
Täglich 3 Portionen  
fürs Wohlbefinden.



Vertrauenswürdige Produktion

### ZUTATEN

*Für 2 Kinder*

2 Znüniböxli

1 grosser roter Apfel, halbiert, Kerngehäuse, Fliege und Stiel herausgeschnitten

wenig Zitronenwasser

ca. 4 Salzstängeli

1 Scheibe milder Gruyèrekäse, ca. 5 mm dick, ca. 60 g



### ZUBEREITUNG

**1** Den Apfel als Marienkäfer mit einem Küchenmesser einschneiden: Fühler, Rücken und beliebig viele Tupfen ausschneiden. Nach Belieben mit Zitronenwasser bestreichen.

**2** Für die Füsse beidseitig am Körper mit der Messerspitze je 3 Löcher vorstechen. Salzstängeli dritteln, in die vorbereiteten Löcher stecken und nicht zu lange vorstehen lassen. Herausgeschnittene Apfelstücke als Fühler einstecken.

**3** Aus dem Käse Blättchen ausstechen, mit dem Apfel-Marienkäfer im Znüniböxli transportieren.

Evtl. Salzstängeli erst kurz vor dem Essen einstecken, so bleiben sie schön knusprig.  
Statt Salzstängeli Grissini oder Rüeblistübchen verwenden.

## JOGURT-HULA-HOPP



**3-mal täglich Milch**  
**1 Portion = 180 g Jogurt**



Kurzer Transportweg - mehr Frische

### ZUTATEN

*Für 4-8 Kinder*

- 4 Gläser à 2 dl Inhalt oder 8 Gläser à 1 dl
- 2 EL Karkadeblüten
- 1 dl Apfelsaft oder Wasser
- 4 Äpfel, ca. 500 g, geschält, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 2-3 EL Zucker
- 500 g Jogurt, z.B. Vanille, glatt gerührt
- Apfelspalten zum Garnieren



### ZUBEREITUNG

**1** Karkadeblüten und Apfelsaft aufkochen. Kurz ziehen lassen, absieben. Die Äpfel in der Flüssigkeit zugedeckt weich kochen. Fein pürieren, abkühlen lassen.

**2** Lagenweise Apfelmus und Jogurt einfüllen und garnieren.

Karkadeblüten (Hibiskusblüten) sind in Drogerien erhältlich.

Statt Karkadeblüten wenig Randensaft verwenden.

Apfelmus natur verwenden und Himbeer- oder Erdbeeryogurt einschichten.

Schneller geht's mit gekauftem Apfelmus (ca. 4 dl Apfelmus).

Dazu passen Vollkornzwieback, -brot oder -cracker.

Apfelmus lässt sich 2-3 Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Oder portionenweise 2-3 Monate tiefkühlen.

Zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen.

## SCHOKOLADE-BIRNEN-KUCHEN



Butter.  
100% Geschmack.



Vertrauenswürdige Produktion

### ZUTATEN

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Backen: ca. 40 Minuten

Für 1 ofenfeste Glasform oder 1 Blech von 22x30 cm

Butter für die Form

#### Teig:

150 g Butter, weich

175 g Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

150 g dunkle Schokolade, flüssig

2 EL Williams oder Rahm

100 g gemahlene Haselnüsse

225 g Mehl

1½ TL Backpulver

#### Belag:

3 reife Birnen, z.B. Williams, gerüstet, halbiert, in Spalten geschnitten

2 EL Butter, flüssig

2 EL Zucker

½ Beutel dunkle Kuchenglasur, ca. 60 g, nach Anleitung auf dem Beutel geschmolzen



### ZUBEREITUNG

**1** Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Schokolade, Williams oder Rahm und Haselnüsse daruntermischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben und darunterrühren. Teig in die ausgebutterte Form geben, glatt streichen.

**2** Belag: Birnenspalten in den Teig stecken, mit Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 40-45 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen.

**3** Beim Kuchenglasurbeutel eine winzige Ecke wegschneiden, Schokoladefäden über den Kuchen ziehen und fest werden lassen. Kuchen in Stücke geschnitten servieren.

## MUFFINS MIT DÖRRFRÜCHTEN UND NÜSSEN



**3-mal täglich Milch**  
**1 Portion = 2 dl Buttermilch**



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

### ZUTATEN

*ergibt ca. 15 Muffins*

1 Muffinsblech

Butter für das Blech

150 g Dörrobst (z.B. Apfelstückli, Aprikosen,  
Birnenstückli, Rosinen, Kirschen)

100 g gehackte Nüsse

1/2 TL Zimt gemahlen oder Lebkuchengewürz

1/2 dl Apfelsaft

1 Portion Brotteig vom Brot-Tierli-Rezept (siehe  
Brot-Tierli)

2 dl Buttermilch



### ZUBEREITUNG

**1** Dörrobst grob hacken und mit dem Apfelsaft marinieren.

**2** Dörrobst und Nüsse darunter kneten und den Teig nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

**3** Muffinblech gut ausbuttern.

**4** Den Teig in die Vertiefungen füllen, die Oberfläche mit Wasser bestreichen. Die Muffins im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten backen.

**5** Die Muffins aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

**6** Zusammen mit Buttermilch servieren.

**1** Den Teig zubereiten.

Die Muffins können tiefgekühlt werden.

## BEERENQUARK-HERZEN



Butter. Die Natur braucht keine Zusatzstoffe.



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

### ZUTATEN

*Für 10 Stück à je 5 Waffelherzen*

1 Waffeleisen

Bratcrème zum Backen

Zimtwaffeln

150 g Butter, weich

1 Becher Zucker (200 g)

1 TL Zimt

3 Eier

3 Becher Mehl (375 g)

Beerenquark

200 g Himbeeren, mit einer Gabel fein zerdrückt

2 Becher Halbfettquark (500 g)

3-4 EL flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

Himbeeren zum Garnieren



### ZUBEREITUNG

**1** Für die Waffeln Butter weich rühren. Zucker, Zimt und Eier beifügen, rühren bis die Masse hell ist. Mehl darunter mischen.

**2** Je 2-3 EL Teig im heissen, mit Bratcrème bestrichenen, Waffeleisen backen, auskühlen lassen.

**3** Für den Quark alle Zutaten mischen. Beerenquark auf den Waffeln verteilen, garnieren.

1 Becher = 1 Joghurtbecher à 180 g.

Nach Belieben andere Saison-Beeren oder eine Beerenmischung verwenden.

Die Waffeln 4-5 Tage trocken und kühl aufbewahren oder portionenweise tiefkühlen. Haltbarkeit 1-2 Monate.