

## Rezeptideen für ein gesundes Schul- / Pausenfrühstück

---

### A. Allgemeines

Für ein gesundes Schul-/Pausenfrühstück sind folgende Lebensmittel und Getränke zu empfehlen:

❖ *Brot, Brötchen, Backwaren, Müsli*

Mind. 50% Vollkornprodukte

Belegte Brote, Brötchen

Müsli (zuckerfreie Müslimischungen), am besten mit Obst

❖ *Obst und Gemüse*

Regionale und saisonale Produkte bevorzugen

Frisches Stückobst (z.B. Apfel, Banane), außerdem z.B. Früchtespieße, Obstsalat

Gemüse als Rohkost, z.B. in Stifte oder Scheiben geschnitten (z.B. Möhre, Gurke, Paprika, Kohlrabi), evtl. mit Quarkdipp oder als Belag, Salat

❖ *Milch und Milchprodukte*

Milch und Joghurt mit 1,5% Fett, Quark mit max. 20% Fett i. Tr. (Magerquark, Viertelfett- oder Halbfettstufe)

Naturjoghurt bevorzugen

Buttermilch, Dickmilch

Milchmixgetränke ohne Zucker (selbst zubereitet)

Hart-, Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse mit max. 45% Fett i. Tr.

Kein Schmelzkäse oder Schmelzkäsezubereitungen

❖ *Fleisch und Wurst*

Magere Sorten wie mageren Schinken, Geflügel, Bratenaufschnitt bevorzugen

❖ *Fette und Öle*

Streichfett (Butter, Margarine, Streichrahm) dünn auftragen, alternativ Quark, Frischkäse oder vegetarischen Brotaufstrich verwenden

Keine Mayonnaise

❖ *Snacks*

Keine Süßigkeiten!

Keine Chips, Salzgebäck oder ähnliches

Evtl. Studentenfutter oder Nüsse ohne Salz, Fett, Zucker

❖ *Getränke*

Wasser

Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Fruchtsaftschorlen (mehr Wasser als Saft, am besten selber mischen)

Schwarzer Tee und Kaffee erst ab Klasse 11

Keine Limonaden, Fruchtnektare, Energy-Drinks, Sportlergetränke oder Light-Getränke

(Süßstoff statt Zucker)

## B. Ideen für ein Schulfrühstück

Rezept-Angaben für jeweils ca. 10 Portionen

- Müsli** mixen: verschiedene Flocken, Saaten (z.B. Sonnenblumenkerne), Nüsse, Trockenfrüchte – in diesem Rahmen kann den Kindern mit einer Flockenquetsche (im Reformhaus erhältlich) gezeigt werden, wie aus Körnern z.B. Haferflocken hergestellt werden

### Nussmüsli

300g Haferflocken

150g Cornflakes

100g gehackte Haselnüsse

30 frische Aprikosen (oder anderes Obst)

1-1,5l Milch (1,5% Fett)

*Haferflocken, Cornflakes und Nüsse vermischen und auf Schälchen aufteilen. Aprikosen waschen, entkernen und klein schneiden und über die Haferflocken geben. Direkt vor dem Verzehr je Portion 100-150 ml Milch über das Müsli schütten.*

### Orangenmüsli

20 Orangen (oder anderes Obst)

500g Haferflocken

100g Sonnenblumenkerne

500g Naturjogurt

500 ml Orangensaft

*Orangen schälen, auseinander nehmen und Schnitze in Stücke schneiden, auf Schälchen verteilen. Haferflocken und Sonnenblumenkerne mischen und über die Orangen geben. Jogurt und Orangensaft mischen und vor dem Verzehr über das Müsli geben.*

- Sandwich** mit Gemüse, Käse, Wurst fantasievoll gestalten

### Käsesandwich

10 große Scheiben Vollkornbrot

50g Margarine o. Butter o. Tomatenmark

10 Salatblätter

10 Scheiben Schnittkäse (z.B. Gouda oder Edamer, 45% Fett i.Tr.)

ca. 5 Tomaten

frische Kresse und Basilikum

*Brotsscheiben bestreichen und halbieren. Salatblätter vom Kopf lösen, waschen, mit Küchentrepp trocken tupfen, auf eine Hälfte Brot legen. Käse auf den Salat legen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, auf den Käse legen. Kresse und Basilikum fein schneiden, auf den Käse geben. Die andere Brothälfte oben auflegen und leicht andrücken. Sandwich am besten mit Serviette essen.*

**3. Brot mal anders:** Frühstückbrote ländertypisch zubereiten, z.B. Fladenbrot, Ciabatta, Bagel, Pumpernickel, Knäckebrötchen usw.

Frischkäsebrötchen mit Gurke

10 Scheiben Pumpernickel

150-200g Frischkäse

2 Salatgurken

*Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Gurken waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen.*

Schinkenbrötchen mit Radieschen

10 Scheiben Vollkornbrot (oder 5 Vollkornbrötchen, aufgeschnitten)

50g Margarine

10 Scheiben gekochter Schinken

50 Radieschen

*Brot dünn mit Margarine bestreichen und mit dem Schinken belegen. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden, Brot damit belegen.*

Süße Bagel

5 Bagel

200g Frischkäse

80g gehackte Walnüsse

8 TL Honig

2 Bananen

2 Äpfel

*Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen und klein hacken. Frischkäse mit abgekühlten Nüssen und Honig vermischen. Bagel teilen, Bagelhälften mit dem Nuss-Honig-Frischkäse bestreichen. Gewaschenen Apfel und Banane in feine Scheiben schneiden und auf den Frischkäse legen.*

**4. Bunte Pausenspieße** zubereiten mit Obst und Gemüse

Party-Spieße

10 Scheiben Vollkornbrot

150-200g Kräuterfrischkäse

1 Salatgurke

3 Paprika

20 Kirschtomaten

*Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und in kleine Quadrate schneiden. Gemüse waschen, Gurke in Scheiben, Paprika in größere Stücke schneiden. Auf jedes Brotquadrat ein Stück Gemüse oder eine Kirschtomate mit Holzzahnstocher aufspießen.*

### Frucht-Kokos-Spieße

3 Bananen

50 g Kokosraspeln

2 El Butter

3 Äpfel

Birnen

Kiwis

Etwas Zitronensaft

Schaschlikspieße

*Bananen schälen, in dicke Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kokosraspeln in Butter in einer Pfanne anrösten. Bananenstückchen hinzu geben, so dass die Kokosraspeln an der Banane haften. Vom Herd nehmen.*

*Äpfel und Birnen gut waschen, abtrocknen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kiwis schälen und achteln. Obst abwechseln auf Schaschlikspieße aufziehen.*

**5. Obstsalat** in verschiedenen Varianten zubereitet werden (z.B. exotisch, saisonal, aus dem Garten etc.)

### Obstsalat

Verschiedenes Obst, z.B. 2 Bananen, 3 Äpfel, 2 Birnen, 4 Kiwis, 2 Orangen

Etwas Zitronensaft

ca. 3 El Zucker

100 g Sonnenblumenkerne oder Kokosflocken oder gehackte Nüsse

*Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Birnen gut waschen, abtrocknen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kiwis und Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Obst mischen und mit Zucker und z.B. Sonnenblumenkernen vermischen.*

**6. Obst- und Gemüsecocktails** pressen (z.B. mit Hilfe einer Saftpresse, Mixer)

### Frucht-Smoothie

5 mittelgroße Möhren

5 Bananen

16 Bio-Saftorangen oder ca. 300 ml Orangensaft

*Möhren waschen, putzen. Bananen schälen. Beides klein schneiden. Saftorangen auspressen. Alles pürieren.*

**7. Milchshakes** mixen, auch einmal mit Buttermilch und Kefir variieren und die Kinder an neue Lebensmittel heranzuführen

Beeren-Shake

2 l Buttermilch

ca. 500g frische oder tief gefrorene Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren)

5 Päckchen Vanillezucker

*Beeren waschen und von Stängeln befreien bzw. tief gefrorene Beeren auftauen. Beeren pürieren, mit Buttermilch und Zucker vermischen.*

Schoko-Bananen-Shake

2 l Milch (1,5% Fett)

5 Bananen

10 El Instant-Kakaopulver

*Bananen schälen und mit Pürierstab pürieren. Milch und Kakaopulver hinzu geben und gut vermischen. Auf Gläser verteilen.*

**8. Joghurt- und Quarkspeisen** zubereiten mit frischem Obst, Marmelade, Honig

Fruchtquarkspeise

1,5 kg Magerquark

etwas Mineralwasser

verschiedenes Obst, z.B. 2 Bananen, 2 Äpfel, 2 Birnen (auch Beeren sind gut geeignet)

etwas Zitronensaft

ca. 3 EL Zucker oder Ahornsirup, 1 TL Zimt

*Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Birnen gut waschen und abtrocknen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Obst mit dem Quark vermischen, mit Zitronensaft, Zucker und Zimt abschmecken. Auf kleine Schälchen verteilen.*

**9. Crêpes** backen (am besten mit einem Crêpe-Eisen)

Erdbeer-Crêpe

500 g Mehl, Type 1050

etwas Salz

750 ml Milch

4 Eier

etwas Öl zum Anbraten

1 kg Erdbeeren

4 El Honig

*Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hälfte der Milch beifügen und mit dem Rührgerät glatt rühren. Restliche Milch, Eier, 2 El Wasser darunter rühren. Zugedeckt 30 Min. stehen lassen.*

*Wenig Öl in einer Pfanne oder Crêpe-Eisen erhitzen, etwas Teig darauf geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Crêpe wenden, wenn die Unterseite goldgelb gebacken ist. Zugedeckt warm halten.*

*Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden, mit Honig mischen, auf die Crêpes geben, Crêpes einschlagen.*

**10. „Gesunde Kuchen“** wie z.B. Möhrenkuchen, Obstkuchen  
(für 12 Stück)

Nuss-Muffins

250 g Möhren

2 El Zitronensaft

6 Eier

250 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanilliezucker

je 100 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse

50 g Mehl

1/2 TL Backpulver

50 g zarte Haferflocken

125 g Puderzucker

*Möhren schälen, fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen. Eigelb, Zucker, Salz und Vanilliezucker cremig schlagen. Nüsse, Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Haferflocken und Möhren unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben*

*Teig in eine Muffinform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad ca. 15 Min. backen. Möhren-Muffins auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Muffins mit Puderzucker bestreuen.*

Alle Rezepte können nach Belieben variiert werden, z.B. andere Brot-, Obst- und Gemüsesorten.

Weitere Rezeptvorschlägen finden sich z.B. in der Broschüre „Gesundes Schulfrühstück in Thüringer Schulen“ des Thüringer Ministeriums für Soziales, Familie und Gesundheit, die kostenlos unter <http://www.thueringen.de/de/publikationen/pic/pubdownload117.pdf> herunter geladen werden kann.

Quellen und weitere Informationen:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz / DGE. Qualitätsstandards für die Schulverpflegung (Download oder Bestellung unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de))

AID / Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz / DGE. Essen und Trinken in Schulen (Ringordner, zu bestellen unter [www.aid.de](http://www.aid.de))

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund. Empfehlungen für das Frühstück. Das Frühstücks-Zweimaleins mit optimiX (zu bestellen unter [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de))

Zusammengestellt von:

Dr. Christine Eichhorn und Lydia Bodner, Diplom-Ökotrophologinnen

Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften

Universität Bayreuth, 95440 Bayreuth

Tel. 0921 55 48 13, [lydia.bodner@uni-bayreuth.de](mailto:lydia.bodner@uni-bayreuth.de)



<http://www.beos.uni-bayreuth.de>



**UNIVERSITÄT  
BAYREUTH**