

Kluge Jause für die Pause

Rezepte

Eine clever zusammengestellte Jause versorgt uns mit Energie, um gut durch den Tag zu kommen. Neben Gemüse und Obst dürfen Getreide- sowie Milch oder Milchprodukte nicht fehlen. Nachfolgend einige Anregungen als Abwechslung zum Jausenbrot.

Vollkornweckerl

Allergene A, N



Zutaten für ca. 18 Weckerl

500 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel ...)
1 Würfel frische Hefe oder 1 Pkg. Trockengerm
3 EL kalt gepresstes Öl (z.B. Rapsöl)
2 TL Salz
1 EL Brotgewürz
250 ml lauwarmes Wasser
Mohn, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten in einer großen Schüssel 5 Minuten gut kneten. Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und nach Belieben in Mohn, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne tauchen. Auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im vorgeheizten Backrohr bei 200° Grad ca. 20 Minuten backen.

Tipp: In den Teig können auch Karotten (geraspelt), Zwiebel (fein geschnitten), Käse oder Samen eingearbeitet werden.

Bunter Frischkäse

Allergen G



Zutaten für ca. 4 Portionen

150 g Frischkäse oder Topfen
½ Frühlingszwiebel
1-2 Karotten
3 Radieschen
Salz und Pfeffer
1 TL gehackte Petersilie

Friskäse mit Petersilie verrühren, die Karotten und Radieschen fein reiben, die Zwiebel fein schneiden, beides untermischen und würzen.

Tipp: Anstelle von Karotten und Radieschen eignen sich auch Paprika sehr gut.



Frischkäse- Bohnen-Mais Wrap

Allergen A, G



Zutaten für ca. 4 Portionen

4 (Vollkorn)-Wraps
200 g Frischkäse
1 grüner Paprika
ca. 230 g Rote Kidneybohnen
ca. 230 g Mais
(Abtropfgewicht)

Paprika in kleine Stücke schneiden und mit Bohnen und Mais vermischen.
Die Wraps dünn mit Frischkäse bestreichen. Die Füllung in die Mitte der Wraps geben und die Wraps zusammenrollen.
Eventuell mit einem Zahnstocher fixieren oder in Jausenpapier einwickeln.

Tipp: Können schon am Vortag zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

Pancakes

Allergene A, C, G



Zutaten für ca. 16 Stück

150 g Vollkornmehl
100 g Topfen
200 ml Milch
2 Eier
1 Prise Salz
2 EL Öl

Mehl, Topfen, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mehrere Portionen Teig (pro Portion ca. 2 EL) in die Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten goldbraun braten. Zu den Pancakes passt sehr gut saisonales Obst wie Apfelstücke, Erdbeeren oder Himbeeren.

Tipp: Pancakes können geschichtet oder zusammengerollt werden.

Süßer Reissalat

Allergen G, O



Zutaten für ca. 6 Portionen

100 g Vollkornreis
250 g Wasser
Vanillezucker
Früchte der Saison
(Äpfel, Birnen, Beeren ...)
500 g Naturjoghurt
1-2 EL Rosinen
2 EL Kokosraspeln
(evtl. Honig)

Reis mit Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen.
Mit Vanillezucker leicht süßen.
Früchte waschen bzw. schälen und klein schneiden.
Obst, Rosinen und Kokosraspeln gemeinsam mit dem Joghurt unter den abgekühlten Reis mischen.

Tipp: Reis schon am Vortag kochen, kühl stellen und in der Früh mit Joghurt und Obst verfeinern.

Die großen **4**
der klugen Jause

1. Getränke: Wasser ist der beste Durstlöcher!
2. Getreide: Brot, Gebäck, Körner, Flocken - am besten aus Vollkorn.

3. Gemüse & Obst: Regional und saisonal.
4. Milch & Milchprodukte: Frisch und naturbelassen, ohne Zuckerzusatz.

Mini-Quiches mit buntem Gemüse

Allergene A, C, G



Zutaten für ca. 12 Stück

Teig:

250 g Topfen
250 g Butter
125 g Dinkel-
vollkornmehl
125 g Weizenmehl
1 Prise Salz

Belag:

1 Stange Lauch
250 g Brokkoli
1 gelber Paprika
100 g Karotten
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
250 g Kräuter-Frischkäse
2 Eier
50 g Käse gerieben
Salz, Pfeffer, Majoran
Curry und Paprikapulver
nach Geschmack

Teig: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig kurz kaltstellen. Dann auf einem Backpapier dünn ausrollen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Teig in 12 Quadrate schneiden und in die Papierförmchen drücken.

Belag: Das Gemüse waschen. Lauch in Ringe, Paprika in kleine Würfel und Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Karotten grob raspeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und so lange köcheln, bis das Wasser verdunstet ist. Gemüse abkühlen lassen und danach würzen. Den Kräuter-Frischkäse dazu geben und mit Curry und Paprikapulver abschmecken. Die verquirlten Eier untermischen. Den Gemüsebelag auf den Teig geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Die Quiches schmecken auch kalt sehr gut und lassen sich gut einfrieren.

Hirsespeise

Allergene G, H, O



Zutaten für ca. 4 Portionen

100 g Hirse
250 ml Milch
1 Pkg. Vanille-
zucker
1 Prise Salz

2 EL Rosinen
2 EL Walnüsse
2 Äpfel
Honig
Zimt

Hirse in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abschwemmen und gut abtropfen lassen. Milch, Salz und Vanillezucker aufkochen, Hirse hineinschütten und auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten quellen lassen (Deckel schließen). Hirse etwas abkühlen lassen, Äpfel schneiden und gemeinsam mit Rosinen und gehackten Walnüssen untermischen. Mit Zimt und eventuell Honig würzen.



Tipp: Alle Zutaten extra in Schüsseln, jeder kann dadurch die Hirse nach Belieben verfeinern.

Schichtjoghurt

Allergen A, G



Zutaten für ca. 4 Portionen

250 ml Naturjoghurt
2-3 EL Haferflocken
Apfelmus oder
Zwetschenröster

Ein Marmeladeglas oder Trinkglas schichtweise füllen: Abwechselnd Haferflocken, Fruchtmus, Joghurt. Das Schichtjoghurt kann auch über Nacht im Kühlschrank kalt gestellt und erst am nächsten Tag gegessen werden.

Tipp: Pürierte Himbeeren ergeben ein sehr gutes Fruchtmus. Das funktioniert auch mit angetauten, tiefgefrorenen Beeren.

Und so lässt sich die Jause gut transportieren

Eine gute Trinkflasche ...

- lässt sich gut verschließen und rinnt nicht aus,
- ist leicht zu reinigen,
- steht gut,
- hält auch Stürze aus
- und gibt keinen Geschmack ans Getränk ab.



Eine stabile Jausenbox mit Fächern und gutem Verschluss



Drahtbügelgläser schließen sehr gut, eignen sich für größere Kinder



Jausenbeutel aus beschichtetem und dadurch waschbarem Stoff, falls etwas ausrinnt



Waschbares Jausenpapier aus beschichtetem Stoff und mit Klettverschluss

Allergenkennzeichnung

A: glutenhaltiges Getreide
B: Krebstiere
C: Eier
D: Fisch (außer Fischgelatine)

E: Erdnüsse
F: Sojabohnen
G: Milch (einschließlich Laktose)
H: Schalenfrüchte
L: Sellerie
M: Senf

N: Sesamsamen
O: Schwefeldioxid und Sulphite
P: Lupinen
R: Weichtiere

... und daraus gewonnene Erzeugnisse