

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

GESUNDE BROTBOXEN

*Wunderbare Ideen für
Kita und Schule*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9210-3

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Brettschneider

Fotos: Mona Binner; Coco Lang; Andrea Mühleck

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9210 08_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



LENA MERZ & ANNINA SCHÄFLEIN

Eine gesunde, bunte Brotbox voller Leckereien und Nährstoffe erleichtert nicht nur den Start in den Tag, sondern gibt auch Kraft für Kita oder Schule. Denn gerade die richtige Auswahl an nachhaltig sättigenden Lebensmitteln legt den Grundstein für eine entspannte Zeit außerhalb von Zuhause.

Wie viel darf bzw. soll in die Brotdose?

Jedes Kind is(s)t anders, deshalb gibt es von uns keine Mengenangaben. Je nach Hunger des Kindes – manche frühstücken gerne und ausgiebig, anderen knurrt erst am späten Vormittag der Magen – darf die Brotdose reichlich gepackt sein. Besonders, wenn es lang satt machende Rezepte sind, die den Blutzuckerspiegel nicht schnell in die Höhe treiben. Bleibt mal was übrig, kann das am Nachmittag gesnackt oder mit Freunden geteilt werden.

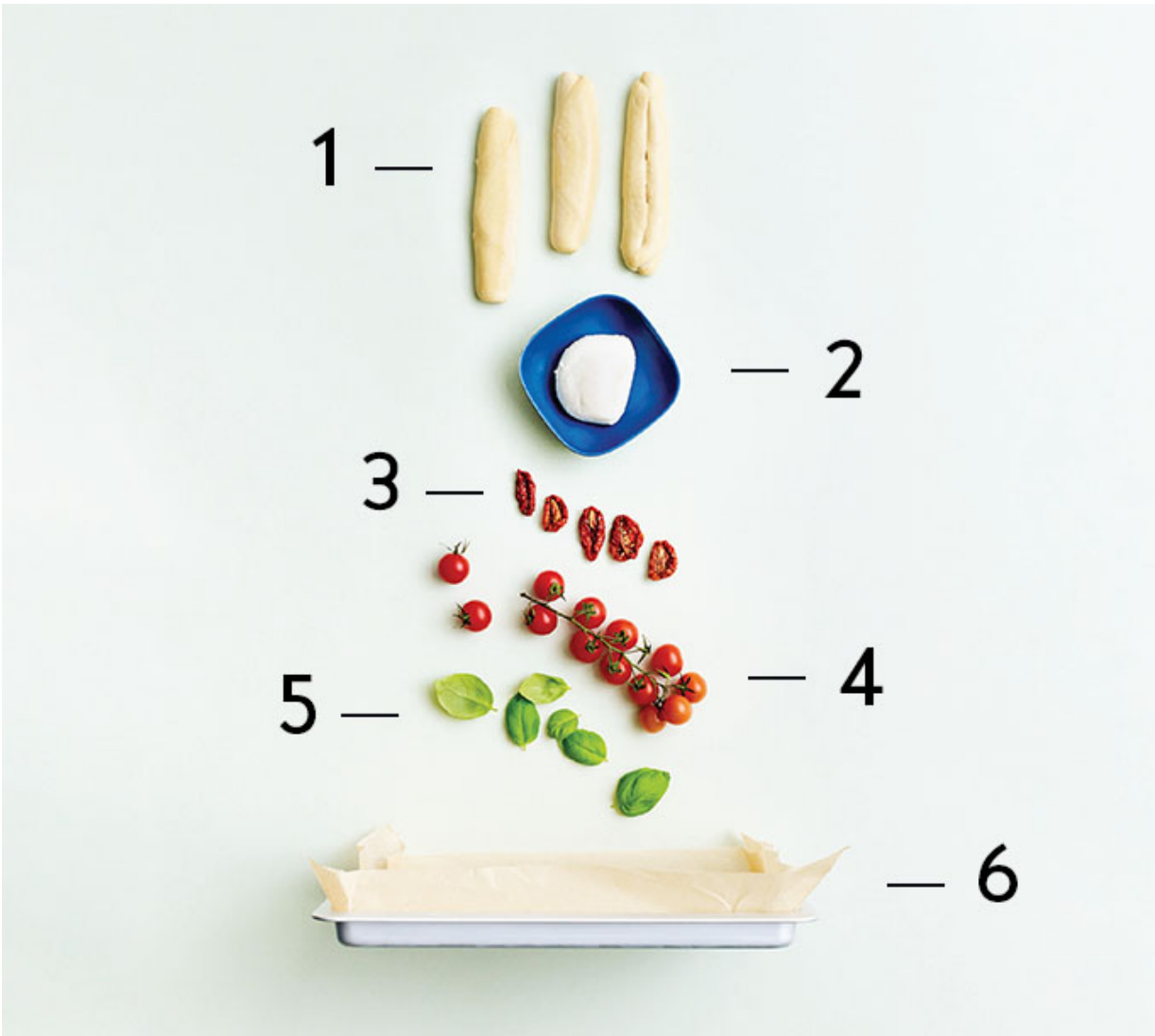
Darf das Kind auch was Süßes essen bzw. Süßigkeiten mitnehmen?

Natürlich darf es auch etwas Süßes sein. Obst, Trockenfrüchte und Beeren stillen hier den Süßhunger. Aber auch ein Schokoriegel oder Gummibärchen dürfen mal in der Box zu finden sein. Oder auch ein selbst gemachter Schokomuffin mit wenig Zucker macht richtig glücklich. Und natürlich darf sich dein Kind auch etwas aussuchen, was es für die persönliche Stärkung an diesem Tag braucht. Mit Maß gehalten, sind Süßigkeiten unserer Meinung nach voll in Ordnung.

Was darf in der Brotbox nicht fehlen?

Frisches Obst und Gemüse gehört für uns immer dazu. Am besten saisonal, denn im Frühling schmecken Erdbeeren einfach am besten. Was Rohkost angeht, bietest du deinem Kind einfach das an, was es wirklich gerne mag. Und pack deinem Kind nur solche Lebensmittel ein, die es sicher essen kann. Eine sättigende Komponente aus Getreide oder Hülsenfrüchten sollte immer mit an Bord sein, denn die Kleinen verbrauchen täglich viele Kalorien beim Spielen, Toben und Klettern ...

GEFÜLLTE LAUGENSTANGEN



1. 6 TK-Laugenstangen
2. 125 g Mozzarella
3. 5 getrocknete Tomaten
4. 250 g Kirschtomaten
5. 4 Stängel Basilikum

6. Laugenstangen auftauen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mozzarella und

getrocknete Tomaten 1 cm groß würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abpflücken und in Streifen schneiden. Die Zutaten für die Füllung mischen. Die Laugenstangen längs einschneiden und den Teig auseinanderziehen. Die Füllung darauf verteilen und die Stangen im auf 200° vorgeheizten Backofen (Mitte) 30 Min. backen.