



## Rezeptideen für Kinder, Eltern und Schule

# Geburtstagsznüni in der Schule: lecker, gesund und fröhlich

## Popcorn

### Zubereitung in der Pfanne

1 EL Öl, hochofenzugfähig  
2–3 EL Popcornmais  
Salz

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, den Popcornmais hinzufügen und mit einem Deckel schliessen. Sobald die ersten Maiskörner «ploppen», die Hitze reduzieren.

Die Pfanne immer wieder etwas schwenken, damit der Mais nicht anbrennt. Wenn alle Maiskörner aufgeplatzt sind, das Popcorn in eine Schüssel geben und mit wenig Salz bestreuen.

### Tipp

**Mit einer Popcommaschine können einfach und schnell grössere Mengen Popcorn zubereitet werden.**



## Saftiges Bananenbrot

### Zutaten

6 Bananen (sehr reif)  
400g Mehl, 1 TL Zimt  
200g Apfel, gerieben (oder Apfelmus)  
1 Pck. Backpulver, 4 Eier  
100g Nüsse (Walnuss, Mandel, Hasel), gehackt oder gemalen  
Evtl. etwas Schokolade, gehackt oder Würfeli

Apfel schälen und fein reiben, Bananen zum Apfel geben und gut zerdrücken. Nun mit den Eiern schaumig

schlagen. Mehl, Backpulver und Zimt mischen und zum Brei geben. Kurz, aber gut verrühren. Zum Schluss die Nüsse und evtl. die Schokolade unterheben und alles in eine Cakeform füllen (gefettet, gemehlt).

Im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen.

### Tipp

**Kann gut auch schon am Vortag zubereitet werden.**

## Geburtsandwiches

Aufbackbrötli, Laugenkranz oder Butterbrezel aufschneiden und mit Butter oder Frischkäse bestreichen.

### Tipp

**Mit Fähnchen oder Schirmli dekorieren**



# Pizzabrötchen 14–16 Brötchen

## Pizzateig

500g Mehl, 1½ TL Salz  
2 EL Olivenöl  
20g Hefe (½ Würfel)  
3dl Wasser

## Belag

Ca. 100g Tomatensauce  
150g Mozzarella in Würfel geschnitten  
Nach Belieben: Oliven,  
Peperoniwürfel, Champignons,  
Maiskörner

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen, Olivenöl beifügen. Die

Hefe im Wasser auflösen und dazu giessen. Von der Mitte aus anrühren und gut kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen. Den Teig mit etwas Mehl auswallen, mit einer Tasse 14–16 Rondellen ausstechen.

Die Teigrondellen mit wenig Tomatensauce bestreichen, einige Mozzarellawürfel daraufgeben und nach Belieben garnieren. In der unteren Ofenhälfte bei 200 °C 20 Minuten backen.



# Geburibrötli 12–14 Brötli

## Zutaten

500g Ruchmehl  
1½ TL Salz  
½ Würfel Hefe (ca. 20g)  
40g Butter, 3dl Wasser  
Zutaten nach Wunsch: 75g Rosinen  
oder Nüsse, Dörrtomaten, Oliven

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe auflösen und zusammen mit dem Wasser zum Mehl giessen, verrühren und gut kneten. Wunschzutaten darunterkneten und

den Teig zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.

Aus dem Teig 12–14 Brötchen formen, bei 180 °C 20–25 Minuten backen.

## Tipp

**Brötchen mit einer Bastschleife dekorieren.**

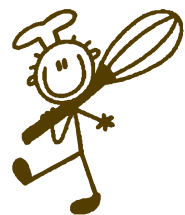
# Süsse Früchte

Je nach Saison eignen sich verschiedene Früchte: Erdbeeren (oder andere Beeren), Kirschen, Aprikosen, Zwetschgen, Trauben, Mandarini oder geschnittene Ananas (mit Zahnstocher). Die Früchte können mit Stickern beklebt, mit Stiften bemalt oder in witzige (selbst hergestellte) Schächtelchen verpackt werden.



## Gemeinsam zubereiten macht doppelt Spass!

Stöbern Sie mit Ihrem Kind in Rezeptbüchern, backen Sie zusammen Brötchen, kreieren Sie gemeinsam neue Sandwiches, spessen Sie Früchte auf, oder machen Sie Popcorn und basteln Papiertüten dazu. Das macht nicht nur Spass, sondern steigert auch die Vorfreude auf den Geburtstagszünli und macht daraus etwas Besonderes.



## Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst, Ernährungsberatung  
Langstrasse 21, 8004 Zürich, Telefon 044 413 46 61, [ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/ernaehrungs-tipps-schule](http://www.stadt-zuerich.ch/ernaehrungs-tipps-schule)

