

Rezeptideen für Eltern und Kinder, Schule und Betreuung

Geburtstagsznüni in der Schule: lecker, gesund und fröhlich



Süsse Früchte

Je nach Saison eignen sich verschiedene Früchte: Erdbeeren (oder andere Beeren), Kirschen, Aprikosen, Zwetschgen, Trauben, Mandarinen oder Minibananen (letztere ganzjährig). Die Früchte können mit Stickern beklebt, mit Stiften bemalt oder in witzige, selbst hergestellte Papierschächtelchen verpackt werden.

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 Popcornmaschine können einfach und schnell grössere Mengen Popcorn zubereitet werden.



Geburtstags-Sandwich

Selbstgebackene Brötchen oder kleine Vollkornbrötchen oder Frischbackbrötchen mit Vollkornmehl.

Füllung

Frischkäse
Gurkenscheiben, Karottenstreifen,
Tomatenscheiben, Ei
Trockenfleisch

Die Brötchen aufschneiden, mit Frischkäse bestreichen und nach Belieben mit Gurken, Tomaten, Karottenstreifen (mit Sparschäler schneiden) oder Eischeiben ergänzen. Deckel aufsetzen und mit einer Serviette einpacken.

Butterbrezel

Brezel oder Laugenbrötchen aufschneiden und mit Butter bestreichen.

Tipp

Wenn es schnell gehen muss: in der Bäckerei bestellen.



Pizzabrötchen Für 14–16 Brötchen

Pizzateig

500g Mehl
1 ½ TL Salz
2 EL Olivenöl
20g Hefe (½ Würfel)
3 dl 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 dazugießen. 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 Teigondellen mit wenig Tomatensauce bestreichen, einige Mozzarellawürfel daraufgeben und nach Belieben garnieren. In der unteren Ofenhälfte bei 200°C 20 Minuten backen.

Rosinenbrötchen Für 12–14 Brötchen

500g Mehl (400g Weissmehl,
100g Vollkornmehl)
1 ½ TL Salz
½ Würfel Hefe (ca. 20g)
40g Butter
3 dl Milch (oder Wasser)
2 EL Zucker
75g Rosinen

kneten. Rosinen darunterkneten und den Teig zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.

Aus dem Teig 12–14 Brötchen formen, bei 180°C 20–25 Minuten backen. Brötchen mit einer Bastschleife, Dekoschirmchen oder Fähnchen dekorieren.



Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit dem Zucker auflösen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Milch dazugeben und zum Mehl gießen, verrühren und gut

Tipp

Wenn es schnell gehen muss: Früchtebrötchen/Pausenbrötchen in der Bäckerei bestellen.

Gemeinsam zubereiten macht doppelt Spass!

Stöbern Sie mit Ihrem Kind in Rezeptbüchern, backen Sie zusammen Brötchen, kreieren Sie gemeinsam neue Sandwichs, spiessen 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.

