



## Snacks für unterwegs

Unterwegs und insbesondere draußen, bei viel Bewegung und frischer Luft, bekommen Kinder schnell Hunger. Hier einige Ideen für schnelle „To go“-Snacks:

### Gemüse-Sticks

Der Klassiker bewährt sich immer wieder aufs Neue. Beliebt sind, in Scheiben und lange Stücke geschnitten, Karotten, Kohlrabi, Gurke und Paprika sowie kleine Tomaten.

### Brot-Häppchen

Brot, insbesondere auch Vollkornbrot, kommt vor allem als Sandwich gut an - mit Frischkäse oder einem vegetarischen Aufstrich bestrichen und mit Radieschen- oder Gurkenscheiben, Kresse oder einem Salatblatt belegt. Für jüngere Kinder kann das Sandwich dann noch in kleine Würfel geschnitten werden.

### Mundgerechte Obststücke

Obst ist meistens ein Hit: kleingeschnittene Apfel-, Birnen- oder Melonenstücke, Weintrauben, Erdbeeren und Blaubeeren. Sehr praktisch sind Muffinförmchen aus Silikon, die das Vermischen verschiedener Obstsorten in der Dose verhindern.

### Kleine Pfannkuchen

Der Teig ist schnell zubereitet: ein bis zwei Portionen zubereiteter ungesüßter Haferbrei (zum Beispiel Reste vom Frühstück) mit einem Ei und einer zerdrückten Banane vermischen. Daraus können dann in einer heißen Pfanne kleine Pfannkuchen gemacht werden. In Röllchen geschnitten und mit Zahnstochern lassen sich die Pfannkuchen besonders gut mitnehmen.

#### TIPP

Toll aussehen und abwechslungsreich sind **Spieße** mit bunt durcheinander aufgepickten Brot-, Rohkost- und Obststücken sowie Käsewürfeln



#### Mehr davon

##### Saisonkalender

*Obst und Gemüse möglichst regional und saisonal*

[https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration\\_files/media222992A.pdf](https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf)

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*



## Knusprige Pizzaschnecken

1. Quark, Milch, Öl und das Ei verrühren
2. Mehl und Backpulver unterkneten und eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen
3. Tomaten klein schneiden
4. Tomatenmark und -stücke, Käse und Oregano verrühren. Wer möchte kann noch Oliven- und Champignonstücke dazugeben.
5. Den Teig dünn ausrollen und mit dem Belag bestreichen
6. Das Rechteck von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in Scheiben schneiden und die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
7. Die Schnecken flachdrücken und mit Öl bestreichen
8. Bei 200°C etwa 25 Minuten backen

### Zutaten

Für 12 Stück

#### Für den Teig

150 g Magerquark  
2 EL Milch  
5 EL Öl  
1 Ei  
1 Pack. Backpulver  
300 g Weizen-  
vollkornmehl  
Etwas Jodsalz

#### Für den Belag

1 Dose Tomatenmark  
200 g Tomaten  
6 klein geschnittene  
Champignons oder  
6 klein geschnittene  
Oliven  
6 EL geriebener Käse  
1 TL Oregano  
3 EL Olivenöl

**TIPP**

#### Süße Variante

Teig mit Marmelade und Nüssen bestreuen und die Schnecken vor dem Backen mit Eigelb bestreichen