



Infopost Familientisch

Entspannt und abwechslungsreich die Brotdose packen
- das geht? Wir sagen ja!

Wer kennt es nicht, morgens muss es schnell gehen. Damit die Brotdose nicht zum Stressmacher wird, ist eine gute Organisation von Vorteil. Wir haben hilfreiche Tipps für Sie und abwechslungsreiche Brotdosen-Ideen für den Herbst.

Tipps für eine clevere Organisation

- ✓ **Mehrere Brotdosen**
Haben Sie mindestens zwei bis drei Brotdosen in verschiedenen Größen vorrätig.
Gut geeignet sind Brotdosen, die in kleine und große Fächer unterteilt sind. Die Fächer sollten untereinander dicht sein.
- ✓ **Ein gut geplanter Wocheneinkauf**
Organisieren Sie den Wocheneinkauf so, dass genügend Obst und Gemüse der Saison vorhanden ist zum Befüllen der Brotdose.
Packen Sie am Anfang der Woche zunächst die frischen, leicht verderblichen Lebensmittel in die Brotdose.
- ✓ **Orientieren Sie sich am Baukasten-Prinzip**
In jede Brotdose gehört je eine Portion Obst und/oder Gemüse, eine Portion Getreideprodukt wie Brot, Brötchen oder Müsli und gelegentlich eine Portion Milch(produkt) - und ein Getränk!

Orientieren Sie sich bei der Portionsgröße an der Hand Ihres Kindes!



Tipp

Für Müsli oder Overnight Oats eignen sich gut die sogenannten Snackpots. Diese gibt es in 350 ml und 500 ml.
Oder Sie verwenden einfach ein gebrauchtes Schraubglas!

i

- 1 Portion Brot**
eine dicke Brotscheibe in der Größe der ausgestreckten Handfläche
- 1 Portion Obst/Gemüse**
ein bis zwei Handvoll für großstückiges bzw. kleinstückiges Obst/Gemüse
- 1 Portion Milch(produkt)**
eine Scheibe Käse ist etwa so groß wie der Handteller





6 Ideen für die Brotdose

Vielfältige
Brotdosen für
den Herbst

Mit Vielfalt, Abwechslung und etwas Kreativität können Brotdosen lecker und bunt, schnell gepackt und ein echter Hingucker sein!

1.

Overnight Oats

Über Nacht eingeweichte Getreideflocken mit Birne und Walnüssen dazu



2.

Käsebrod

Vollkornbrot mit Käse (z.B. Gouda, Ziegenkäse, Emmentaler...), Äpfeln, Paprika und Gurke



3.

Herzhafte Gemüsewaffeln

Herzhafte Gemüsewaffeln mit Trauben, Kohlrabi und Joghurt-Dip



4.

Bananenbrot

Zwei Stücke gebackenes Bananenbrot mit Apfelstücken und Gurken



5.

Brot mit Frischkäse

Vollkornbrot mit Frischkäse, Paprikastreifen und Apfelscheiben



6.

Knäckebrot mit Möhrencreme

Vollkornknäckebrot in Stücke gebrochen mit Möhrencreme zum Dippen, Brombeeren und Gurken





Rezeptidee

Overnight Oats sind Getreideflocken z.B. aus Hafer, Hirse oder Dinkel, die über Nacht in Flüssigkeit (Wasser, Milch...) eingeweicht werden und am nächsten Morgen schnell und einfach als Frühstück bereit stehen.

Overnight Oats

Das Müsli, das
morgens schon
fertig ist!



Zutaten für eine Kinderportion

- 40 g zarte Haferflocken
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 40 g Naturjoghurt
max. 3,8 % Fett absolut
- 100 ml Milch oder eine
Milchalternative
- 1 TL optional
gehackte/gemahlene
Nüsse oder Kürbiskerne

Zubereitung

- Am Vorabend:

Haferflocken, geschrotete Leinsamen, Joghurt und Milch in ein verschließbares Gefäß geben. Nicht umrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

- Am nächsten Morgen:

Die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen. Obst klein schneiden (z.B. Birnen, Apfel, Trauben) und gehackte Nüsse (für die ganz Kleinen gemahlene Nüsse) oder Ölsaaten wie Kürbiskerne direkt vor dem Verzehr hinzufügen und alles gut verrühren.

Tipp

Statt mit Obststücken können Sie die Overnight Oats auch mit Obstmus verfeinern.

Auch Nussmus ist wunderbar geeignet.