



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

# KLIMAGESUNDE BROTAUFSTRICHE FÜR KITA & SCHULE

Rezepte für Frühstück & Zwischenverpflegung

# INHALT

Frühstück und Zwischenverpflegung klimagesund gestalten .....	3
Die richtige Grundlage .....	4
<b>REZEPT</b> Einfaches Vollkornbrot .....	5
Mit Kindern Brotaufstriche zubereiten .....	6
Hilfsmittel für die Zubereitung .....	7
Gute Gründe für Hülsenfrüchte, Nüsse & Saaten .....	8
Rezeptübersicht .....	9
<b>REZEPTE</b> .....	10

# FRÜHSTÜCK & ZWISCHENVERPFLEGUNG KLIMAGESUND GESTALTEN

Eine nachhaltige, klimafreundliche und gesundheitsförderliche Verpflegung umfasst viele verschiedene Aspekte – vom Einkauf bis hin zur Partizipation von Kindern, Eltern und dem Team. Vor allem aber zeichnet sie sich dadurch aus, dass sie abwechslungsreich und lecker ist!

Durch ein vielseitiges Angebot an Lebensmitteln werden die Kinder mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und lernen gleichzeitig viele verschiedene Geschmacksrichtungen kennen.

Für Frühstück und Zwischenverpflegung werden Getreideprodukte, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte sowie ungesüßte Getränke empfohlen.



Insbesondere pflanzliche Lebensmittel bieten eine wunderbare Vielfalt: Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen...kreativ kombiniert können immer wieder neue Geschmackserlebnisse entstehen, die neben Käse und Quark für Abwechslung auf dem Brot sorgen.

Unsere Rezeptideen verstehen wir als Basis-Rezepte, die ganz individuell an die Geschmäcker der Kinder und Jugendlichen angepasst und mit verschiedenen Zutaten variiert werden können.

# DIE RICHTIGE GRUNDLAGE

Getreideprodukte wie Brot und Brötchen oder auch Knäckebrötchen enthalten viele wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe und auch Proteine. In Kombination mit Hülsenfrüchten, Gemüse oder Milchprodukten kann der Körper diese Proteine noch besser verwerten.



Zu den wichtigsten Brotgetreidearten gehören Weizen, Roggen und Dinkel, da aus ihnen hergestellte Mehle die besten Backeigenschaften haben. Aus allen drei Getreidesorten werden sowohl helle Mehle als auch Vollkornmehle hergestellt. Vollkornprodukte sind eine gute Wahl, denn sie sättigen länger und trainieren die Kaumuskulatur und die Verdauung.

Achten Sie beim Einkauf von Brot und Brötchen darauf, dass zumindest ein Teil Vollkornmehl enthalten ist. Ein langsame Übergang zu einem reinen Vollkornbrot erhöht die Akzeptanz, da sich der Geschmack der Kinder entwickeln kann.

**Probieren Sie doch mal aus,  
gemeinsam frisches Brot  
selbst zu backen!**



# EINFACHES VOLLKORNBROT

Alles was Sie zum Brot backen brauchen sind ein Backofen, eine Schüssel, ein Rührgerät (es kann auch per Hand geknetet werden), eine Kastenform und folgende Zutaten:

- 40 g frische Hefe  
(oder 2 Pck./14 g Trockenhefe)
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Saaten  
(z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam...)
- 15 g Jodsalz

Ein Teil des Mehls kann zunächst auch durch helles Mehl ersetzt werden. Nach und nach kann der Vollkornanteil erhöht werden – die Kinder gewöhnen sich so gut an den neuen Geschmack!



## ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Saaten und Salz dazugeben.
2. Alles gut vermengen und den Teig, am besten mit den Knethaken des Handrührgeräts, durchkneten. Der Teig sollte geschmeidig sein – evtl. mehr Mehl oder Wasser zugeben.
3. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und für 30-45 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 Min. backen, bis die Kruste schön braun geworden ist. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

# MIT KINDERN BROTAUFSTRICHE ZUBEREITEN

Ernährungsbildung ganz praktisch:

Die Beteiligung der Kinder bei der Zubereitung ermöglicht das Erlernen von Fertigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien.

Kinder können alters- und entwicklungsgerecht bei der Herstellung der Brotaufstriche beteiligt werden — je nach motorischen Fähigkeiten:

- Zutaten auswählen, anreichen und wiegen
- Zutaten verrühren
- Gemüse oder Obst waschen
- Gemüse oder Obst schälen und schneiden
- Kräuter ernten/klein zupfen
- Pürierstab/Mixer bedienen



Weitere Informationen zur Ernährungsbildung finden Sie unter:

[www.kita-schulverpflegung.nrw/ernaehrungsbildung-72170](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/ernaehrungsbildung-72170)

# HILFSMITTEL FÜR DIE ZUBEREITUNG

Bei der Auswahl der Rezepte wurde darauf geachtet, dass alle Brotaufstriche mit möglichst wenig Zeit- und Materialaufwand zuzubereiten sind.

**Auf jeder Rezeptseite finden Sie Angaben zu den benötigten Hilfsmitteln.**



Die meisten Rezepte können mit wenigen Küchenutensilien und Geräten zubereitet werden. Außerdem werden Behälter für die fertigen Brotaufstriche gebraucht, z. B. Schraubdeckel-Gläser oder andere verschließbare Gefäße.

Die Rezepte ergeben eine Menge von ca. 300 g (ca. 2 Schraubdeckelgläser á 230 ml). Dies entspricht etwa 10-15 Portionen. Eine Portion lässt sich mit Hilfe eines Esslöffels abmessen und ist ausreichend für eine kleine oder eine halbe Brotscheibe.

Alle Brotaufstriche sind im Kühlschrank etwa 2-3 Tage haltbar oder können für einige Wochen eingefroren werden.



## GUTE GRÜNDE FÜR HÜLSENFRÜCHTE

- Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. liefern wertvolle Nährstoffe — insbesondere Eiweiß sowie Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und lange sättigen.
- In Kombination mit Getreide (z. B. Brot/Brötchen) erhält man alle lebenswichtigen Eiweiß-Bausteine.
- Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte regionale Lebensmittel und tragen zur Bodengesundheit bei. Ihr Anbau hat somit bedeutende Vorteile für die Landwirtschaft und hilft dabei, das Klima zu schützen.

## GUTE GRÜNDE FÜR NÜSSE & SAATEN

- Nüsse und Saaten sind kleine Kraftpakete und liefern jede Menge Energie in Form von gesunden Fetten und Eiweiß.
- Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse und Paranüsse, Mandeln, Kürbis-, Sonnenblumen- und Cashewkerne, Sesam, Leinsamen — die Auswahl ist vielfältig. Sie bereichern als Zutat in Brotaufstrich, Salat, Müsli oder Nachtisch, als Backzutat oder Topping von Aufläufen den Speiseplan.
- Gemahlen oder gehackt können sie auch kleineren Kindern angeboten werden.

Allergien sollten dabei unbedingt berücksichtigt werden!



## REZEPTÜBERSICHT

Rote-Bete-Hummus .....	10
Möhren-Hummus .....	11
Erbsen-Limetten-Creme .....	11
Linzen-Paprika-Aufstrich .....	11
Bohnen-Räuchertofu-Creme .....	12
Bananen-Schoko-Creme .....	13
Möhrencreme mit Sonnenblumenkernen .....	14
Pizza-Aufstrich .....	15
Kürbis-Aufstrich .....	15
Spinat-Wanuss-Creme mit Feta .....	15
Kohlrabi-Frischkäse .....	16
Möhren-Quark .....	17
Paprika-Schmand-Aufstrich .....	17
Radieschen-Joghurt-Aufstrich .....	17
Dattel-Schoko-Nuss-Creme .....	18
Aprikosen-Mandel-Creme .....	19
Fuchtmus mit Leinsamen .....	19

# HÜLSENFRÜCHTE MIT GEMÜSE

## ROTE BETE-HUMMUS

### ZUTATEN

- 200 g Kichererbsen (Glas/Dose)
- 150 g Rote Bete
- 1 TL Tahini (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

- Anstelle von Sesam-
- mus können auch
- ein paar (geröstete)
- Walnüsse zugefügt
- werden.

### Hilfsmittel

Herdplatte, Topf, Messer, Brettchen, hohe Schüssel, Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen aus dem Glas abgießen.
2. Rote Bete ca. 20 Min. kochen, abkühlen lassen und schälen.  
(Alternativ kann vorgegarte Rote Bete verwendet werden.)
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren.  
Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



## VARIATIONEN

### Möhren-Hummus

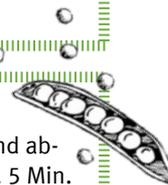
150 g Möhren klein schneiden und in 1 EL Rapsöl ca. 10 Min. dünsten. 30 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten. Beides mit ca. 200 g Kichererbsen (Glas/Dose), 1 Knoblauchzehe, 2 TL Zitronensaft, ½ TL Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in eine hohe Schüssel geben und pürieren.

### Erbsen-Limetten-Creme

200 g Erbsen (TK) ca. 5-10 Min. in Wasser kochen und abgießen. 50 g Zwiebel würfen und in 2 EL Olivenöl ca. 5 Min. dünsten. Beides mit 1 Knoblauchzehe, 50 ml Limettensaft und 1 EL Minze in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

### Linsen-Paprika-Aufstrich

80 g rote Linsen (getrocknet) nach Packungsanweisung kochen und abgießen. 120 g Paprika und 30 g Zwiebel würfeln und mit 1 EL Rapsöl ca. 5-10 Min. dünsten. 50 g Cashewkerne in einer Pfanne leicht rösten. Alles mit ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Paprikapulver, Pfeffer und Salz in eine hohe Schüssel geben und pürieren.



## HÜLSENFRÜCHTE MIT TOFU

# BOHNEN-RÄUCHERTOFU-CREME

### ZUTATEN

- 150 g Kidneybohnen (Glas/Dose)
- 100 g Räuchertofu
- 30 g Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Majoran
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Petersilie
- Salz & Pfeffer

- Durch die Sojasoße
- wird weniger Salz
- benötigt!
- Für noch mehr Würze
- kann noch ½ TL Senf
- hinzugefügt werden.



#### Hilfsmittel

Messer, Brettchen, Herdplatte, Pfanne, hohe Schüssel, Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter

### ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Tofu und Zwiebel würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Tofu anschwitzen. Majoran zugeben und kurz anbraten, bis es duftet. Sojasoße und Petersilie hinzugeben.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## SÜßES MIT HÜLSENFRÜCHTEN

# BANANEN-SCHOKO-CREME

### ZUTATEN

- 120 g reife Banane
- 120 g weiße Bohnen/  
Cannellini-Bohnen (Glas/Dose)
- 50 g Mandel oder Haselnussmus
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- ½ TL Zimt

- Für dieses Rezept
- können gut braune
- Bananen verwendet
- werden. Umso reifer
- die Bananen, umso
- süßer der Aufstrich!

#### Hilfsmittel

hohe Schüssel und Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter

### ZUBEREITUNG

1. Banane schälen und grob zerkleinern.
2. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und zu einer feinen Creme pürieren.



## GEMÜSE MIT NÜSSEN & SAATEN

# MÖHRENCREME MIT SONNENBLUMENKERNEN

### ZUTATEN

- 200 g Möhren
- 30 g Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Petersilie
- Salz & Pfeffer

Für noch mehr Geschmack können die Sonnenblumenkerne zuvor noch in einer Pfanne leicht geröstet werden.

#### Hilfsmittel

Messer, Herdplatte, Pfanne, hohe Schüssel, Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter



### ZUBEREITUNG

1. Möhren waschen oder schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln. Beides mit Öl ca. 10 Min. dünsten.
2. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## VARIATIONEN



### Pizza-Aufstrich

200 g Möhren, 30 g Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 70 g Tomatenmark, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL frische oder 1 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum), Salz und Pfeffer.

Zubereitung wie bei der Möhrencreme (links).

### Kürbis-Aufstrich

200 g Kürbis und 30 g Zwiebel würfeln und in 2 EL Olivenöl ca. 15-20 Minuten dünsten. Zusammen mit 50 g Kürbiskernen, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer und 1 EL Zitronensaft in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Spinat-Walnuss-Paste mit Feta

100 g Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten. 100 g gewaschenen (noch nassen) Spinat zugeben und ca. 5-10 Min. dünsten. Zusammen mit 100 g Feta und Pfeffer in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Ggf. noch mit etwas Salz abschmecken.

# GEMÜSE MIT MILCHPRODUKTEN

## KOHLRABI-FRISCHKÄSE

### ZUTATEN

- 150 g Kohlrabi
- 20 g Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Frischkäse
- 1 EL zarte Haferflocken  
Salz und Pfeffer

- Um die Konsistenz anzupassen, können mehr oder weniger Haferflocken hinzugefügt werden.

### Hilfsmittel

Brettchen, Messer, Gemüseribe, Schüssel, Löffel, Saftpresse und Behälter

### ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen und fein reiben oder hacken. Zwiebel schälen und fein hacken oder würfeln.
2. Petersilie waschen und fein hacken und Zitrone pressen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

## VARIATIONEN

### Möhren-Quark

100 g geraspelte Möhren, 150 g Quark, 30 g fein gehackte Zwiebel, 1 EL Leinöl, 1 EL Zitronensaft sowie etwas Petersilie, Pfeffer und Salz gut miteinander verrühren.

Milchprodukte und Gemüse können nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden. Auch Pastinake, Gurke, Lauch, Rote oder Gelbe Bete und auch Äpfel eignen sich gut.

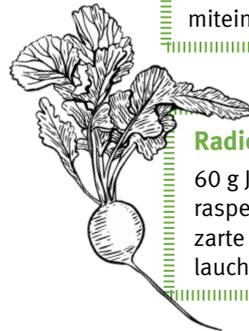
Für kleinere Kinder können die Aufstriche püriert werden.

### Paprika-Schmand-Aufstrich

150 g fein gehackte Paprika, 150 g Schmand, 20 g fein gehackte Lauchzwiebel, 1 EL zarte Haferflocken, 1 EL Zitronensaft sowie etwas Schnittlauch, Pfeffer und Salz gut miteinander verrühren.

### Radieschen-Joghurt-Aufstrich

60 g Joghurt, 60 g Quark, 120 g fein gehackte oder geraspelte Radieschen, 20 g fein gehackte Lauchzwiebel, 2 EL zarte Haferflocken, 1 EL Zitronensaft sowie etwas Schnittlauch, Pfeffer und Salz gut miteinander verrühren.





**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Verbraucherzentrale NRW e. V.  
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW  
Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf  
Internet: [www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)  
E-Mail: [kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw)

Stand: Oktober 2022

Bildquellen: Titelbild: [epixproductions/stock.adobe.com](https://www.pexels.com/photo/epixproductions/stock.adobe.com)

Schwarz-Weiß-Illustrationen: [macrovector](https://www.pexels.com/photo/macrovector), [pikisuperstar](https://www.pexels.com/photo/pikisuperstar), [planolla/freepik.com](https://www.pexels.com/photo/planolla/freepik.com)

Weitere Illustrationen: eigene Darstellung