

# Die Brotdose clever gepackt



## 1 Portion Obst/Gemüse

- Möhren
- Paprika
- Gurke
- Apfel
- Beeren
- Banane
- Minitomaten
- Radieschen
- Kohlrabi
- Hülsenfrüchte  
als Brotaufstrich
- ...

am besten saisonal & regional

**immer dabei!**



## 1 Getränk

- Trinkwasser
- Tee aus Kräutern  
und Früchten  
(ungesüßt)

**immer dabei!**



## 1 Portion Getreideprodukte

- Brot, Brötchen
- Knäckebröt
- ungesüßtes Müsli,  
z.B. mit Flocken  
aus Hafer,  
Dinkel, Hirse



am besten  
Vollkornprodukte

**immer dabei!**

## 1 Portion Milchprodukte

- verschiedene  
Käsesorten wie  
Emmentaler,  
Mozzarella,  
Frischkäse, Gouda
- Speisequark
- Naturjoghurt oder  
Milch zum Müsli
- Buttermilch



**eine gute Wahl!**

# Cremiger Möhren-Hummus

für die Brotdose

## Zutaten für 10-15 Portionen

2 Schraubdeckelgläser à 230 ml

- 150 g Möhren
- 200 g Kichererbsen (Konserven, abgetropft)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise Jodsalz und Pfeffer



## Zubereitung

1. 150 g Möhren klein schneiden und in 1 Esslöffel Rapsöl ca. 10 Min. dünsten.
2. 30 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten.
3. Beides mit ca. 200 g Kichererbsen, 1 Knoblauchzehe, 2 Teelöffel Zitronensaft, 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel, Pfeffer und Jodsalz in eine hohe Schüssel geben und pürieren.



Weitere Rezeptideen für  
leckere Brotaufstriche  
- von herzhaft bis süß!

Mach dir deine



EU-SCHUL-PROGRAMM  
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH

Gefördert durch:  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



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

Verbraucherzentrale NRW e.V. | Helmholtzstraße 19 | 40215 Düsseldorf

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen