

# 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
- Knäckebrot
- 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!**

# Kernige Hafer-Quark-Waffeln

für die Brotdose

## Zutaten für 8 Waffeln



- 230 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 4 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Quark
- 360 ml Milch
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 3 Eier
- 1-2 Esslöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Jodsalz
- Öl für das Waffeleisen

## Zubereitung

1. Trockene Zutaten (Mehl, Haferflocken, Backpulver, Jodsalz) in eine Schüssel geben.
2. Die feuchten Zutaten (Quark, Milch, Rapsöl, Eier, Honig) dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
4. Waffeleisen vorheizen und mithilfe eines Pinsels mit Öl bestreichen.
5. Pro Waffel je 2-3 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben und sie goldbraun backen.

*Die Waffeln können auch eingefroren und je nach Bedarf aufgetaut und z. B. getoastet werden!*

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*