

Die Brotdose clever gepackt



1 Portion Obst/Gemüse

- Möhren
- Paprika
- Gurke
- Apfel
- Beeren
- Banane
- Minitomaten
- Radieschen
- Kohlrabi
- Frucht, Gemüse-aufstrich
- ...

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!

Kerniges Vollkornbrot

für die Brotdose

Zutaten



- 1/2 Würfel frische Hefe oder 1 Pck. (7 g) Trockenhefe
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 2 Teelöffel (10 g) Jodsalz
- 200 g Saaten (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam...)

Zubereitung

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

Mach dir deine



EU-SCHUL-PROGRAMM NRW
FÜR OBST, GEHÜSE UND MILCH

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



www.kita-schulverpflegung.nrw

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

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen