

Lecker frühstücken

für Kita & Schule



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

immer dabei!



am besten
Vollkornprodukte

1 Portion Milchprodukte

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

eine gute Wahl!



Over-Night-Oats

für Kita & Schule

Das Müsli, das morgens schon fertig ist!

Zutaten

für 1 Kinderportion



- 40 g zarte Haferflocken
- 40 g Naturjoghurt
max. 3,8 % Fett absolut
- 100 ml Milch oder eine
Milchalternative
- optional 1 Teelöffel gehackte
oder gemahlene Nüsse oder
Saaten wie Kürbis- und
Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Am Vorabend:
Haferflocken, Joghurt und Milch in ein verschließbares
Gefäß geben. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen:
Die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen.
Obst klein schneiden (z.B. Birne, Apfel, Trauben) und
optional gehackte Nüsse (für die ganz Kleinen
gemahlene Nüsse oder Nussmus) oder Saaten direkt
vor dem Verzehr hinzufügen und alles gut verrühren.

Mach dir deine



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

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



*Eine leckere Alternative zu Obststücken ist
ungesüßtes Obstmus oder Kompott!*

www.kita-schulverpflegung.nrw

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

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen