HANDOUT ZUM ERNÄHRUNGSVORTRAG

Rezepte für Frühstück & Jause

Zucker im Gehirn – und was in die Jausenbox gehört

Mag. Eva Wachter & Rebecca Thurnher

Zum Süßen: Wo Honig, Ahorn- oder Agavensirup steht, ist das optional – lieber sparsam einsetzen oder ganz weglassen. Reife Banane, Apfelmus oder Datteln süßen auch.
Und: Die Rezepte sind Inspiration – verändert, verbessert und entwickelt sie gerne weiter.

Frühstück & Porridge
Porridge, Overnight Oats, Baked Oatmeal

Pancakes, Waffeln & Küchle
Süß ohne Industriezucker

Süße Snacks
Kekse, Balls, Obstleder & Co.

Brot, Cracker & Aufstrich
Selbst gebacken statt gekauft

Frühstück & Porridge

Warm, sättigend und gut vorzubereiten – vieles davon passt auch in ein Glas oder eine Tupperdose.

Beeren-Porridge mit Walnüssen

Für 2 Personen

ZUTATEN

- 80 g Haferflocken
- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Handvoll Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Zimt
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Milch oder Pflanzendrink aufkochen und 3–5 Minuten cremig köcheln lassen.

Beeren, Walnüsse, Leinsamen und Zimt darauf verteilen. Eventuell mit 2 EL Kokosjoghurt und 1 EL Mandelmus verfeinern.

Hirseporridge

Über Nacht einweichen

ZUTATEN

- 100 g Hirse (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 60 g ganzer Buchweizen (über Nacht separat eingeweicht, am besten gekeimt)
- 300 ml Wasser oder Hafermilch
- 1 TL Zimt, ½ TL Ingwer (gemahlen)
- 2 EL Kokosflocken, 2 EL Hanfsamen
- 1 EL Cashewmus (oder anderes Nussmus)
- ½–1 Apfel, klein gewürfelt
- 1 Handvoll Himbeeren, Heidelbeeren oder anderes Obst

ZUBEREITUNG

Das Einweichwasser der Hirse abgießen und die Hirse in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Mit Hafermilch (oder Wasser) und den Gewürzen aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist (Thermomix: 13 Min., 95 °C, Stufe 1).

Inzwischen den Buchweizen abgießen und den Schleim im Sieb gut abspülen. Zur Hirse geben, unterrühren und weitere 3–4 Minuten köcheln lassen; bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Zum Schluss Beeren, Apfelwürfel, Kokosflocken, Hanfsamen und Cashewmus unterrühren, bis ein cremiger Porridge entsteht.

TIPPS

- Mit ein paar Beeren und Kokosflocken garnieren und in ein Glas mit Schraubverschluss füllen – so wird der Porridge zur Jause. Gehackte Nüsse passen auch gut dazu.
- Ein reiner Hirse- oder reiner Buchweizenporridge ist ebenfalls sehr lecker.
- Einweichen vergessen? Dann dauert das Köcheln 30 statt 10 Minuten.

Overnight Oats mit Birne & Granatapfel

Am Vorabend

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken
- 1 TL Erdmandelpulver
- 150 ml Haferdrink
- 1 EL Ahornsirup (optional)
- 1 Prise Zimt
- **Topping:** ½ Birne (oder Apfel), 2 EL Granatapfelkerne, 1 EL Heidelbeeren, 10 g gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Erdmandelpulver, Haferdrink, Ahornsirup und Zimt am Vorabend in einem Glas mit Schraubverschluss verrühren (gefrorene Früchte gleich mit unterrühren).

Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. In der Früh Früchte und Nüsse darübergeben.

TIPP

Für Kinder mit 1 TL Rohkakaopulver verfeinern.

Overnight Oats mit Banane & Kokos

Am Vorabend

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken (ca. 5 EL)
- ½ Banane
- 50 g Kokosjoghurt (2 EL)
- 100 ml Pflanzendrink
- 1 EL Kokosflocken, 1 Prise Zimt, 1 EL Mandeln
- Frische Beeren nach Belieben
- Optional: etwas Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Haferflocken in ein Glas füllen. Banane mit einer Gabel zerdrücken und dazugeben. Mit Kokosjoghurt und Pflanzendrink auffüllen, gut verrühren, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen mit Mandeln, Beeren, Kokosflocken und Zimt garnieren.

TIPPS

- Gleich eine größere Menge der Basismischung zubereiten – sie hält 2–3 Tage im Kühlschrank.
- Im Winter den Brei wärmen und mit gedünstetem Obst (z. B. Bratapfel) servieren.
- **Topping Apfelcrumble:** 4 Äpfel, 200 g Maulbeeren und 2 TL Zimt im Mixer kurz zerkleinern und auf die Oats geben.

Baked Oatmeal

200 °C · 20 Min.

ZUTATEN

- 120 g Haferflocken
- 250 ml Hafermilch
- 1 Tasse Himbeeren
- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Zimt, 1 EL Leinsamen
- Optional: 1 TL Ingwer, 15 g Cashewkerne (zerkleinert)
- 50 ml Agaven- oder Ahornsirup (kann reduziert werden)

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Cashewkerne, Leinsamen, Zimt und Ingwer in einer Schüssel mischen.

Hafermilch, Kokosöl, Sirup und Himbeeren dazugeben und gut durchmischen.

In einer Auflaufform verteilen und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

TIPP

Warm als Frühstück genießen oder abkühlen lassen, in Stücke schneiden und in die Jausenbox packen.

Pancakes, Waffeln & Küchle

Süß ohne Industriezucker – Banane und Apfelmus übernehmen das Süßen.

Bananen-Pancakes

Aus dem Mixer

ZUTATEN

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Ei
- 1 reife Banane
- 60 ml Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz
- Etwas Kokosöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Alles im Mixer fein mixen und kleine Pancakes in etwas Kokosöl in der Pfanne backen.

TIPPS

- Das Ei kann man auch weglassen, dann etwas mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- Ein kleiner Mixer mit Ausgießer eignet sich auch super zum Portionieren.

Pancakes mit Banane & Kastanienmehl

ZUTATEN

- 115 g Kastanienmehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver
- 4 Eier
- 3 EL Mandel- oder Haselnussmilch
- Eventuell Vanilleextrakt
- 1 Banane
- Kokosöl oder Butter zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Eier mit Mandelmilch und Vanilleextrakt verquirlen.

Kastanienmehl mit Backpulver mischen, unterrühren, dann die gemahlenen Mandeln unterheben und alles zu einem glatten Teig rühren (bei Bedarf noch etwas Milch dazugeben).

Etwa 1 TL Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, den Teig in kleinen Portionen hineingeben, Bananenscheiben in den Teig drücken, einmal wenden und von beiden Seiten goldbraun backen.

TIPP

Die Pancakes ohne Banane backen und das Obst extra in die Jausenbox geben.

Waffeln mit selbstgemachtem Apfelmus

Ohne Zucker · vegan

ZUTATEN

- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 80 g Apfelmus
- 50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 100 ml Mandeldrink
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver, Salz und Zimt mischen.

Apfelmus, Mineralwasser, Mandeldrink und Öl einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Im heißen, leicht gefetteten Waffeleisen goldbraun backen.

TIPP: APFELMUS SELBER MACHEN

Ist ruckzuck gemacht und man weiß, was drin ist – ganz ohne Zucker. Süße Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden, mit einem Schluck Wasser weich dünsten und pürieren. Mit Vanilleschote schmeckt es super lecker.

Buchweizenwaffeln mit Apfelmus

Glutenfrei · auch als Pancakes

ZUTATEN

- 200 g Buchweizenmehl
- 2 EL Tapiokastärke (oder Speisestärke)
- 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 2 TL Zimt
- 150 g weiche Butter
- 1 Ei
- 300 g Apfelmus

ZUBEREITUNG

Mehl mit Stärke, Backpulver, Salz und Zimt mischen.

Die weiche Butter schaumig rühren, das Ei unterrühren. Apfelmus und Mehlmix nach und nach dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren.

Ca. 5 Minuten ruhen lassen und im Waffeleisen backen.

Apfelküchle

Aus dem Mixer

ZUTATEN

- Äpfel
- 1 Tasse Haferflocken, gemahlen
- 1 Ei
- ¼ reife Banane (für die Süße)
- 1 Prise Salz
- Pflanzenmilch – so viel, bis ein dickflüssiger Teig entsteht
- Etwas Kokosöl zum Herausbacken

ZUBEREITUNG

Bei den Äpfeln das Gehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.

Haferflocken in einem kleinen Mixer fein mahlen, dann Ei, Banane, Salz und Pflanzenmilch dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig mixen.

Apfelscheiben eintauchen und in etwas Kokosöl herausbacken.

TIPP

Alles im selben kleinen Mixer machen – schnell gemacht und wenig zum Abwaschen.

Süße Snacks ohne Industriezucker

Für die Momente, in denen es „etwas Süßes“ sein soll.

Bananenkekse

Nur Haferflocken & Banane

ZUTATEN

- Reife Bananen
- Haferflocken
- Etwas Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Bananen zerdrücken und mit so vielen Haferflocken und etwas Vanilleextrakt verrühren, bis eine klebrige Masse entsteht.

Zu Keksen oder Kugeln formen, auf ein Backblech mit Backpapier setzen und bei 180 °C knusprig backen (ca. 15–20 Minuten, bis sie goldbraun sind).

VARIANTE

Statt Banane Apfelmus und Zimt verwenden – funktioniert genauso.

Bananen-Sushi

Ganz schnell gemacht

ZUTATEN

- 1 Banane
- Mandelmus
- Zarte Haferflocken

ZUBEREITUNG

Banane mit Mandelmus einpinseln, in zarten Haferflocken wälzen und in Scheiben schneiden – fertig.

Bananen-Crunchys

180 °C

ZUTATEN

- Banane
- Haferflocken
- Kokosöl
- Zimt
- Ganz wenig Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Banane in Stücke schneiden. Kokosöl schmelzen und mit Zimt und ganz wenig Ahornsirup verrühren.

Bananenstücke darin wenden, in Haferflocken wälzen und im Ofen bei 180 °C knusprig backen.

Karotten-Energie-Balls

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 100 g weiche, entkernte Datteln
- 3 Karotten
- Etwas Zimt
- Backkakao zum Wälzen

ZUBEREITUNG

Alles zu einer klebrigen Masse zerkleinern, Kugeln formen und z. B. in Backkakao wälzen.

Obstleder – selbst gemacht

Dörrzeit ca. 12 Std.

ZUTATEN

- 500 g Erdbeeren (oder jedes andere Obst)
- ½ Banane
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Limettensaft
- Optional: Hanfsamen und Kokosraspel zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Obst putzen und waschen. Obst, Banane, Mandelmus und Limettensaft pürieren und gleichmäßig dünn (ca. 2 mm) auf eine Dörrfolie oder Backpapier streichen.

Ca. 12 Stunden dörren. Das Obstleder ist fertig, wenn die Oberfläche weich und fest ist.

TIPP

Mango oder Banane sorgen für eine cremige Konsistenz.

Schokoladen-Bits

Silikon-Eiswürfelform

ZUTATEN

- 100 g dattelgesüßte Schokolade (oder Schokolade mit sehr hohem Kakaoanteil)
- 40 g gepuffter Amaranth
- 50 g Kürbiskerne
- Geröstete Haselnüsse + 1 EL Haselnussmus
- Optional: etwas Salz und Zimt

ZUBEREITUNG

Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, kurz abkühlen lassen, dann Haselnussmus, Zimt und Salz unterrühren.

Gepufften Amaranth und Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten (leicht gebräunt).

Schokoladenmischung mit allen Zutaten gut vermengen. Die Masse in eine Silikon-Eiswürfelform füllen, andrücken und im Kühlschrank fest werden lassen.

TIPP

Gepuffter Quinoa kann genauso verwendet werden – auch Pistazien passen gut dazu.

Brot, Cracker & Aufstrich

Selbst gebacken statt gekauft – mit vielen Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß.

Knäckebrot mit Riebelgrieß

180 °C · 20–30 Min.

ZUTATEN

- 100 g Riebelgrieß
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 150 ml Wasser
- 50 g Olivenöl

ZUBEREITUNG

Riebelgrieß, Mehl, Leinsamen und Salz vermengen. Wasser und Olivenöl dazugeben und verrühren.

Die Masse auf einem Backblech flach verteilen und 20–30 Minuten bei 180 °C knusprig backen.

TIPP

Schmeckt auch super mit verschiedenen Kräutern oder mit anderen Samen und Kernen.

Saatencracker vom Blech

170 °C · 1 Std.

ZUTATEN

- 60 g Mehl (Dinkel, Vollkorn usw.)
- 60 g Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Sesam
- 25 g Leinsamen
- 1 TL Salz (oder Kräutersalz)
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alles vermischen (wird sehr flüssig).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.

Bei 170 °C 1 Stunde backen und 15 Minuten auskühlen lassen.

TIPP

Du kannst auch andere Samen, Kerne und Nüsse verwenden.

Glutenfreies Knäckebrot

Für 2 Bleche · über Nacht

ZUTATEN

- 70 g Leinsamen
- 30 g Flohsamenschalen
- 20 g Chiasamen
- 40 g Sesam
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Reis- oder Haferflocken
- 100 g Mandeln
- 70 g Kürbiskerne
- 50 g Buchweizen
- ca. 600 ml Wasser
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten im Mixer grob oder fein mahlen (alternativ bereits gemahlen kaufen und kleinere Samen ganz lassen). So viel Wasser dazugeben, dass die Masse gut feucht ist, und bei Zimmertemperatur ca. 8 Stunden oder über Nacht stehen lassen.

Die Masse auf zwei Backbleche verteilen, Backpapier darüberlegen und mit dem Nudelholz flach auswalken. Im feuchten Zustand Stücke in gewünschter Größe einschneiden.

5 Minuten bei 250 °C backen, dann auf 200 °C zurückschalten und weitere ca. 20 Minuten fertigbacken – immer wieder kontrollieren, es sollte leicht Farbe bekommen. Abkühlen lassen und an den Einkerbungen auseinanderbrechen.

TIPP: ROHKOST-KNÄCKEBROT

Das Backrohr nur auf 50 bis max. 70 °C stellen und die Masse trocknen lassen. Dann ist es weniger lange haltbar – bald verbrauchen.

Dinkelhörnchen

200 °C · 20 Min.

ZUTATEN

- 120 g Haferflocken bzw. Hafermehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Leinsamen (oder Sonnenblumenkerne)
- ½ Würfel frische Hefe (oder Trockenhefe)
- 25 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Gemahlene Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Leinsamen, Wasser, Salz, Olivenöl und Hefe zu einem Teig kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen und in 10–12 Tortenstücke schneiden. Jedes Stück von außen nach innen zu einem Hörnchen aufrollen.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Veganer Linsen-Tomaten-Aufstrich

ZUTATEN

- 400 g gekochte Linsen
- ½ Glas getrocknete Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Eventuell Koriandergrün

ZUBEREITUNG

Alles mit einem Mixer oder Pürierstab mixen und abschmecken.

Gemüse-Wraps

ZUTATEN

- Tortillas (aus Weizen, Mais oder z. B. Karotte, Rote Rübe)
- Gemüse nach Wahl
- Aufstrich nach Wahl (oder Tomatensauce)
- Eventuell Salatblätter oder gekeimte Sprossen

ZUBEREITUNG

Tortillas mit Aufstrich bestreichen, mit Gemüse füllen und falten.

In der Mitte auseinanderschneiden und in die Jausenbox legen.

TIPP

Mit Falafel verfeinern.

Schnelle Jausenbox-Ideen

Nicht alles braucht ein Rezept. Diese Kombinationen sind in wenigen Minuten gepackt.

Bunte Snackbox – fixer Bestandteil jeder Jause

Bunte Gemüse-Rohkost in eine extra Snackbox geben oder täglich in die Jausenbox integrieren. Je nach Saison: Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Salatblätter ...

TIPP

Unterschiedliche Dips sorgen für Abwechslung. Gemüse kann auch als „Brot" verwendet und mit Aufstrich bestrichen oder mit Käse belegt werden – oder als Gemüsespieß.

Kombinationen aus unseren Jausenboxen

Mais-Quinoa-Waffeln mit Frischkäse und Kräutern, Apfel, Gurke, Nüsse

Bananen-Pancakes, Karottensticks, Walnüsse, Mandarine

Bananen-Sushi, Mandarine, Cashews, Gurke

Selbstgemachtes Vollkornbrot, getrocknete Erdbeeren & Cashews, Mandarine, Karotten

Selbstgemachtes Brot, Karotten-Energie-Balls, Paprika, Apfel, Walnüsse

Bananenkekse, Orange, Cashews, hartgekochtes Ei, Karotten

Die Bausteine einer guten Jause

Hat das Kind gefrühstückt, reicht oft eine Obst-/Gemüse-Box. Fällt das Frühstück aus, dürfen mehr Bausteine in die Jause.

Ballaststoffe

z. B. 20 % Obst, 80 % Gemüse; Leinsamen, Flohsamenschalen & Co. (Saatenbrot, Saatencracker)

Proteine

Eier, Joghurt, Schinken – und bewusst pflanzlich: Hummus, Linsenaufstrich, Buchweizen, Quinoa, Amaranth

Fette

Nüsse und hochwertige Öle

Wasser

Ein Glas Wasser, bevor es aus dem Haus geht

Jausenbox-Inspiration



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Mag. Eva Wachter
Ernährungswissenschaftlerin
Tel. 0699 12657700
info@eva-wachter.com

Rebecca Thurnher
Fitnesstrainerin mit Zusatzausbildung Ernährung
Tel. 0676 9613003
rebecca.thurnher@gmx.at

Wenn du mehr Informationen, Hilfe oder Tipps benötigst, kannst du dich gerne mit uns in Verbindung setzen.