IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Frische Snacks

Schnelle, leckere
Rezepte
für Schulkioske

www.in-form.de

Infos zum Start

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Lust auf frische Ideen für euren Schulkiosk? Wie wäre es zum Beispiel mal mit einem Couscous-Salat, einem Wrap oder selbstgemachter Kräuterbutter? Wir haben leckere Snack-Rezepte für euch! Und weil die Zeit für die Zubereitung meist knapp ist, sind die Rezepte einfach und gehen schnell!

Bevor es losgeht, haben wir noch ein paar Tipps für euch…

1. Startet erstmal mit einem neuen Rezept und nicht mit mehreren gleichzeitig. Überlegt im Team, was bei euren Kunden gut ankommen könnte.
2. Probiert die Zubereitung gemeinsam in Ruhe aus - am besten nicht zu den Öffnungszeiten des Kiosks – so lernt ihr die Arbeitsschritte kennen und bekommt ein Gefühl dafür, wie lange die Zubereitung dauert. Teilt dann die Arbeitsschritte für die zukünftige Zubereitung im Kioskbetrieb untereinander auf.
3. Macht eure Kunden auf den neuen Snack aufmerksam, z.B. durch Probierhäppchen, die ihr auf dem Pausenhof oder am Schulkiosk ausgebt.
4. Stellt die neuen Snacks am besten gut sichtbar in die Auslage eures Kiosks und bietet sie möglichst nicht teurer an, als eure anderen sättigenden Snacks.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Übrigens: Wenn ihr ausreichend Zeit für die Zubereitung habt und eine voll ausgestattete Schulküche nutzen könnt, probiert doch auch mal warme Snacks im Schulkiosk!
Tolle Rezept-Ideen findet ihr unter www.schuleplusessen.de und www.in-form.de.

Infos zum Start

„An die Arbeit“ - Was ihr für die Zubereitung eurer Snacks braucht:

Die Rezepte sind für 15 Portionen kalkuliert. Für die Zubereitung der Snacks braucht ihr folgende Küchenutensilien:

- Zitronenpresse
- Schneidemesser
- Schüssel
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Kräuterschere
- Wasserkocher
- Besteck (Streichmesser, Gabel und Löffel)
- Backpinsel
- Knoblauchpresse
- Handmixer
- Pürierstab
- Waffeleisen
- Smoothiemaker
- Sandwichmaker

Außerdem solltet ihr ausreichend Schneidebretter zur Hand haben. Legt die jeweiligen Küchenutensilien schon bereit, bevor ihr mit der Zubereitung beginnt. Das spart Zeit.

Wenn es bei der Zubereitung Eurer Snacks häufig schnell gehen muss, lohnt sich zudem ein Obst-/Gemüseschnellschneider (siehe links im Foto). Die Zutaten für Salate und Wraps sind damit noch schneller in Würfel, Scheiben oder Stifte geschnitten.

Infos zum Start

„Auf die Hand“ – was ihr für die Ausgabe eurer Snacks braucht:

Habt ihr in Kiosknähe ausreichend Sitzmöglichkeiten, so dass sich eure Kunden zum Essen hinsetzen können? Dann ist normales Mehrweggeschirr die nachhaltigste Variante, um Eure Snacks auszugeben. Werden die Snacks eher mitgenommen - z.B. auf den Schulhof - könnt ihr auch Einweggeschirr aus Palmblatt oder Zuckerrohr verwenden. Das ist nicht nur umweltfreundlicher als Plastikgeschirr, es sieht auch hochwertiger aus und verleiht eurem gesunden Snack mehr Aufmerksamkeit. Wenn eure Snacks nicht sofort verzehrt werden, empfehlt euren Kundinnen und Kunden, diese bis zum Verzehr in Frischhaltedosen aufzubewahren.

Hübsch angerichtet, verkaufen sich eure frischen Snacks noch besser. Bei Smoothies, Salaten oder Joghurt mit Müsli und Beeren bieten sich daher durchsichtige Finger-Food-Becher o.ä. an. So erkennen eure Kunden, was drin ist.

Übersicht der Rezepte:

Seite 1
Caprese-Sandwich

Seite 2
Bananen-Waffeln

Seite 3
Gemüse-Sticks
mit Dip

Seite 4
Fitness-Fladenbrot

Seite 5
Kräuterbutter-Brot

Seite 6
Grüne Fruchtbombe

Seite 7
Beeren-Smoothie

Seite 8
Vollkornbrötchen
mit Konfettiquark

Seite 9
Couscous-Salat

Seite 10
Wrap mit Ei

Seite 11
Fruchtjoghurt mit
Müsli-Topping

Seite 12
Gurken-Kiwi-Smoothie

Caprese-Sandwich

600 g Basilikum-Pesto

450 g Tomaten

1 Kräutertopf Basilikum,
je 1/2 TL Salz und Pfeffer

30 Scheiben Vollkorntoast

3 EL Rapsöl
(für den Sandwichmaker)

8 Packungen Mozzarella

Heize den Sandwichmaker vor.

Bestreiche alle Toastscheiben dünn mit Basilikum-Pesto.

Wasche die Tomaten und das Basilikum gründlich und schneide die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben.

Belege die Hälfte der Toastscheiben mit den Tomaten und dem Mozzarella, würze mit etwas Salz und Pfeffer.

Gib Basilikumblätter dazu und leg die restlichen Toastscheiben darauf.

Fette den Sandwichmaker mit einem Backpinsel und etwas Öl ein und backe die Toasts goldbraun.

Verwende kleine Cocktailtomaten - diese sind aromatischer und lassen sich besser abbeißen!

Bananen-Waffeln

600 g Dinkelvollkornmehl

½ TL Salz

375 ml Leitungswasser,
375 ml Milch

2 Päckchen Backpulver

3 EL Sonnenblumenöl
(für das Waffeleisen)

3 reife Bananen

Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel zu feinem Mus.

Schalte das Waffeleisen ein.

Verrühre alle Zutaten mit einem Handmixer zu einem glatten Teig.

Fette das Waffeleisen mithilfe eines Backpinsels mit etwas Öl ein.

Gib pro Waffel ca. 4 EL Teig in das Waffeleisen und lass diese goldbraun ausbacken.

Schmeckt auch mit Apfelmus oder einem Hauch Puderzucker!

Gemüse-Sticks mit Dip

250 g Naturjoghurt

300 g Möhren,
300 g Kohlrabi

1 Handvoll Petersilie, Schnittlauch, Dill

je ½ TL Pfeffer, Salz und Paprikapulver

200 g dünnes Vollkorn-Knäckebrot

120 g Frischkäse,
630 g Magerquark

Vermenge den Quark, Frischkäse und Joghurt in einer Schüssel miteinander.

Wasche und trockne die Kräuter. Schneide diese klein und gib sie zur Créme hinzu.

Rühre alles gut durch und schmecke den Dip mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz ab.

Schäle und wasche das Gemüse. Schneide es dann in Streifen und serviere die Sticks mit dem Quark und dem Knäckebrot.

Für mehr Würze kann der Quark mit Senf verfeinert werden.

Fitness-Fladenbrot

4 gekochte Eier

4 Fladenbrote

1 Salatgurke, 1 Eisbergsalat und 4 Tomaten

450 g Kräuterfrischkäse

15 Scheiben Käse (etwa 450 g)

2 Tuben Tomatenmark

Schneide die Fladenbrote in Viertel und schneide diese wie eine Dönertasche auf.

Bestreiche die Innenseiten oben mit Tomatenmark und unten mit Kräuterfrischkäse.

Pelle die Eier und schneide sie in Scheiben.

Wasche das Gemüse und den Salat. Schneide die Tomaten und die Salatgurken in Scheiben.

Belege die Brote mit je einem Salatblatt, einer Scheibe Käse, etwas Gurke und Tomate sowie ein bis zwei Scheiben Ei.

Für mehr Würze probiere auch mal kräftigere Käsesorten, wie z.B. mittelalten Gouda!

Kräuterbutter-Brot

200 g Butter

15 Scheiben Vollkornbrot

3 Handvoll Basilikum, je ½ TL Pfeffer und Salz

500 g Tomaten

1 Zehe Knoblauch

Nimm die Butter 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank, damit sie sich leichter pürieren lässt.

Wasche das Basilikum, schneide die Hälfte der Blätter klein und zerkleinere den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse oder einem Messer.

Gib beides zu der Butter, würze mit Salz und Pfeffer und mixe alles mit einem Pürierstab.

Bestreiche das Brot mit der Basilikumbutter und garniere es mit Tomatenscheiben und Basilikumblättern.

Probiere auch mal Tomatenbutter, dafür statt des Basilikums 200 g Tomatenmark verwenden!

Grüne Fruchtbombe

4 Äpfel

5 EL Orangensaft,
2 EL Zitronensaft

450 g Melone
(jede Sorte möglich)

8 reife Kiwis

Wasche die Äpfel gründlich, entkerne und schneide sie in kleine Würfel.

Löse das Fruchtfleisch aus den Kiwis und Melonen und schneide es in mundgerechte Stücke.

Presse die Zitrone aus, gib den Zitronen- und Orangensaft über den Salat und mische alles gut durch.

Verwende am besten saisonales Obst:
z.B. im Winter Orangen, Äpfel und Nüsse, im Sommer Erdbeeren, Bananen und Minze!

Beeren-Smoothie

3 EL Honig

6 Bananen

7 EL Haferflocken (fein)

2 Liter Orangensaft, Wasser nach Bedarf

1,5 kg saisonale Beeren oder Tiefkühl-Beeren

Wasche die Beeren gründlich.

Schneide die Bananen klein und gib diese zu den Beeren. Püriere alles im Smoothiemaker (oder mit dem Pürierstab), gib den Orangensaft nach und nach dazu.

Füge die Haferflocken und den Honig hinzu und püriere alles miteinander.

Gib Wasser nach Bedarf dazu, falls der Smoothie zu dickflüssig sein sollte.

Tiefkühl-Beeren am Vortag aufkochen und dann gekühlt lagern – das spart Zeit bei der Zubereitung im Schulkiosk!

Vollkornbrötchen mit Konfettiquark

375 g Speisequark

8 Vollkornbrötchen

1 gelbe Paprika,
1 rote Paprika

1 Bund Schnittlauch

je ½ TL Kräutersalz und Pfeffer

Wasche den Schnittlauch und die Paprika gründlich und schüttele den Schnittlauch trocken.

Schneide den Schnittlauch mit einer Kräuterschere oder einem Gemüsemesser in Röllchen.

Entkerne die Paprikaschoten und schneide sie in kleine Würfel.

Rühre die Paprikawürfel, die Schnittlauchröllchen sowie Salz und Pfeffer unter den Quark.

Schneide die Vollkornbrötchen auf und bestreiche sie mit dem Konfettiquark.

Schneide die Paprikawürfel extra klein, damit sich der Konfettiquark gut aufs Brot streichen und essen lässt!

Couscous-Salat

1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer

2 Zitronen

750 g Couscous,
750 ml Wasser

1 Bund Petersilie,
4 kleine Zwiebeln

1 Salatgurke, 4 Tomaten,
6 rote Paprika

230 ml Olivenöl

Gib den Couscous in eine Schüssel, gieße kochendes Wasser darüber und lass alles 5 Minuten quellen.

Schäle die Zwiebeln, wasche das restliche Gemüse und die Petersilie. Entkerne die Paprika.

Schneide alles Gemüse und die Zwiebel in kleine Würfel und die Petersilie fein.

Presse die Zitronen aus und verrühre den Saft mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing.

Vermische den Couscous mit dem Gemüse und dem Dressing und gib zum Schluss die Petersilie darüber.

Schmeckt auch als orientalische Variante mit Cranberries, Schafskäse, Chiliflocken, Curry, Minze und Balsamico-Essig!

Wrap mit Ei

750 g Frischkäse

15 Weizenfladen

1 Kopfsalat (ca. 15 Blätter)

3 Salatgurken,
2 Zitronen

3 Stengel Minze,
je 1/2 TL Salz und
Pfeffer

15 gekochte Eier

Wasche die Salatgurken, den Salat und die Minze gründlich.

Schäle und halbiere die Salatgurken. Schneide sie in dünne Gurkenstifte. Schneide die Minze fein und presse die Zitrone aus.

Pelle die Eier und schneide sie in Viertel.

Püriere die Eier, die Minze, den Zitronensaft und den Frischkäse miteinander und würze die Créme mit Salz und Pfeffer.

Streiche die Frischkäsecréme auf die Weizenfladen und gib ein Salatblatt und ein paar Gurkenstreifen mittig darauf.

Wickele alles zu einem Wrap, halbiere ihn und stecke die Hälften in Wrap-Tüten oder wickle sie in Butterbrotpapier.

Probiert doch auch mal Wraps mit Hummus, Salat, Paprika, Salatgurke, Fetawürfeln und Walnusskernen!

Fruchtjoghurt mit Müsli-Topping

1.800 g Naturjoghurt

450 g Müsli, geröstet oder kernig und zuckerarm

450 g saisonales Obst

Wasche und putze das Obst gründlich.

Schneide das Obst klein
und gib bei Bedarf etwas Zitronensaft dazu,
damit es nicht braun wird.

Gib abwechselnd eine Schicht Obst und eine Schicht Joghurt in ein Glas.

Als Topping bestreue den Joghurt mit dem Müsli.

Gib das Müsli erst vor dem Servieren darüber, damit es nicht durchweicht!

Gurken-Kiwi-Smoothie

6 Blätter Minze

700 ml gekühlter Apfelsaft
Wasser nach Bedarf

2 Äpfel, 2 Kiwis
und 3 reife Bananen

3 Salatgurken

Wasche und schäle die Salatgurken und Äpfel.

Entkerne die Äpfel und schäle die Kiwis und Bananen und schneide alles in Stücke.

Püriere alles mit einem Smoothiemaker (oder Pürierstab). Gib dabei nach und nach den Apfelsaft und - nach Belieben - Minze dazu.

Verdünne den Smoothie mit Wasser, falls er zu dickflüssig sein sollte. Dekoriere die Gläser mit Kiwischeiben.

Über die Menge der Bananen kannst du die Süße und die Dickflüssigkeit des Smoothies bestimmen!

Platz für eure Ideen

Platz für eure Ideen

Platz für eure Ideen

Platz für eure Ideen

Platz für eure Ideen

Impressum

Herausgeber:

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11,
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/ 83 64 111
E-Mail: vernetzungsstelle@lvg-lsa.de
www.kita-und-schulverpflegung.de

Redaktion: Melanie Kahl, Kristin Goedecke,
Anja Danneberg, Cindy Surmasz
Gestaltung: Susanne Borchert, Katrin Rost

Erschienen: 2020

Quellen der Originalrezepte:
DGE e.V., FKE, Sarah Wiener Stiftung,
Umweltzentrum Hannover e.V., Landesinitiative
BeKi Baden-Württemberg

Fotonachweis:
Icons Freepig - flaticon.com, Pixabay - cooking-4299302 /
beverage-15820, Adobe Stock - kinder in der schule
Von contrastwerkstatt 51438903, LVG, Iris Lange-Fricke

Wir danken dem W.-v.-Siemens-Gymnasium Magdeburg/ LIBa e.V. und der Ganztagsgemeinschafts-schule „G. E. Lessing“ Salzwedel für die Mitwirkung an diesem Material.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration gefördert.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

SACHSEN-ANHALT Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration #moderndenken

LVG Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de