

Zwischenverpflegung ganz ohne Brot

Müsli, Waffeln und Co. für mehr Abwechslung

Zwischenmahlzeiten spielen eine zentrale Rolle für die Energie- und Nährstoffversorgung, für ein gesundes Wachstum sowie die Konzentrationsfähigkeit von Kindern. Dabei sollte eine gesunde Zwischenmahlzeit, egal ob sie zum Frühstück oder Vesper gereicht wird, immer aus folgenden Komponenten bestehen:

- » Obst/ Gemüse +
- » Getreideprodukte +
- » Eiweißquelle (z.B. Milch/-produkte) +
- » gesunde Fette (z.B. Nussmus)

Schaut man auf die Komponente „Getreideprodukte“ zeigt sich, dass im täglichen Alltag sehr häufig belegte Brote angeboten werden. Dabei bietet der Markt ein deutlich breiteres Spektrum für Getreideprodukte, die als Ergänzung zur üblichen Schnitte Abwechslung in die Zwischenmahlzeiten bringen



können. Mit der vorliegenden Handlungsempfehlung möchten wir Ihnen als Erzieher*innen und Hortner*innen einen Überblick zu Getreideprodukten für Zwischenmahlzeiten und Rezeptideen an die Hand geben. Diese Ideen eignen sich für die Zubereitung durch Sie als Pädagoginnen und Pädagogen mit oder ohne Kinder bzw. für die Kommunikation mit dem beliefernden Caterer.

Getreidekomponente: Alternativen zum Brot

Herzhaft	Süß
Linsen-, Erbsen-Waffeln	Haferflocken in den Varianten Schmelzflocken, zart, kernig
Knäckebrötchen, herzhaft gefüllter Vollkornwrap	Süß gefüllter Vollkornwrap
Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Chia, Hirse und Buchweizen (Quinoa und Amaranth nicht für Kinder unter 2 Jahren und nur gründlich gewaschen verarbeiten)	Granola (ohne Zucker gebackenes Knuspermüsli aus Haferflocken), Bio-Dinkelflakes
Bulgur, Couscous	Müsli aus einzelnen Bestandteilen, z.B.: Haferflocken, Obst oder Trockenfrüchte, Nüsse/ Samen/ Kerne



Einfache und schnelle Rezepte



Granola (Knuspermüsli)

Zutaten (ca. zehn Portionen)	100 g Kokosöl	100 g Mandeln
	100 g Haferflocken (zart)	2 EL Chiasamen
	150 g Nüsse (gemischt)	3 EL Ahornsirup
	150 g Kokoschips	

Zubereitung

Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Haferflocken, Nüsse, Kokoschips, Mandeln und Chiasamen dazugeben, sparsam mit Ahornsirup süßen und alles gut vermengen. Im Anschluss unter Rühren in der Pfanne anrösten (dabei wird das Granola leicht klumpig). Alternativ kann die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech (160° Ober-/ Unterhitze für ca. 25 Minuten) geröstet werden. Nach dem Abkühlen hält es sich in luftdicht verschlossenen Behältern rund 2 Wochen.



Couscous-Salat

Zutaten (ca. zehn Portionen)	4 Karotten	500 g Couscous
	2 Paprikas	Pfeffer, Salz, Rapsöl
	20 Cherrytomaten	(etwas Lauch nach
	1 l Wasser oder	Belieben)
	Gemüsebrühe	

Zubereitung

Paprika, (Lauch) und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen und fein reiben. Den Couscous in einer Schüssel mit aufgekochtem Wasser/ Gemüsebrühe übergießen und für 8-10 Min. quellen lassen, zwischendurch umrühren. Das Gemüse klein schneiden. Zur besseren Bekömmlichkeit kann der Lauch mit dem restlichen Gemüse in etwas Öl kurz in der Pfanne angedünstet werden. Das rohe oder angedünstete Gemüse zum abgekühlten Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer und Öl würzen und mit Petersilie garnieren. Je nach Alter der Kinder können — nach Belieben — Mais, Erbsen, Feta-Würfel oder Mozzarella-Kügelchen ergänzt werden.



Porridge

Zutaten 500 g Haferflocken
(ca. zehn Portionen) 1,5 l Wasser / Milch

Zubereitung

Für den klassischen Porridge nimmt man einen Teil Haferflocken auf 3 Teile Flüssigkeit (Wasser oder Milch). Für die Variante ohne kochen, übergießt man die Haferflocken mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher und lässt sie 10 – 15 Min. quellen. Nach dem Abkühlen eine Eiweißquelle (Milch, Joghurt, Soja“quark“) dazugegeben und mit Obst, Nüssen, Kokosraspeln etc. verfeinern.



Bananen-Sushi

Zutaten 5 Vollkorn-Wraps
(ca. zehn Portionen) (Erd-)nussmus
Kokosflocken/ Krokant
5 Bananen

Zubereitung

Den Wrap für das Bananen-Sushi vor sich ausbreiten, mit Erdnussmus bestreichen und Kokosflocken darüber streuen. Dann die Banane in die obere Rundung des Wraps legen und den Wrap nach unten hin aufrollen. Anschließend in mundgerechte Scheiben schneiden.



Fruchtshake

Zutaten 5 Bananen
(ca. zehn Portionen) 500 g Beeren
255 g Naturjoghurt
(3,5 % Fett) 150 g zarte Haferflocken
1,25 l Milch
5 EL Leinsamen
alternativ: Kokosraspeln

Zubereitung

Die Banane schälen und grob zerteilen, frische Beeren waschen. TK-Beeren können gefroren verwendet werden. Das Obst und alle weiteren Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Rührgefäß geben und pürieren. Obst lässt sich nach Geschmack und Saison variieren. Für zusätzliche Aromen nach Belieben frische Kräuter wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse ergänzen.

Knusperwaffeln im Vergleich

Zum Knabbern werden gerne Reiswaffeln angeboten. Mittlerweile gibt es Alternativen. Nachfolgend ein Vergleich zweier Waffelprodukte:

Reiswaffeln

- » hoher Wasserverbrauch beim Anbau
- » hoher Schwermetallgehalt (z.B. Arsen)
- » niedriger Eiweiß- und Ballaststoffgehalt
- » wenig sättigend

Linsen-, Erbsenwaffeln

- » niedriger Wasserverbrauch beim Anbau
- » geringer Schwermetallgehalt
- » hoher Eiweiß- und Ballaststoffgehalt
- » langanhaltende Sättigung



Tipps zur Akzeptanz neuer Zwischenverpflegungsangebote

Damit Kinder ihnen unbekannte Lebensmittel probieren, ist es hilfreich, diese ohne Druck mehrfach wiederholt und auf unterschiedliche Weise anzubieten. Außerdem helfen folgende Tipps:

- » Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, probieren Sie Neues ebenso.
- » Kinder brauchen Zeit für die Geschmacksentwicklung. Bieten Sie das Neue daher immer mal wieder an, ohne dabei Druck auszuüben.

- » Kinder möchten an der Zubereitung beteiligt werden, z.B. beim Quetschen des Getreides mit einer Flockenquetsche. Dies gelingt in einer Übungs- oder Kinderküche besonders gut. Dadurch wird die Neugierde auf unbekannte Lebensmittel geweckt und die Probierbereitschaft erhöht.
- » Kombinieren Sie bekannte/ beliebte mit unbekanntem Lebensmitteln. Bereits kleine Mengen führen zu einer leichten Geschmacksveränderung, die aber weniger intensiv wahrgenommen wird als das gänzlich unbekannte Lebensmittel.
- » Schaffen Sie entspannte und damit positive Esssituationen, wenn Kinder erstmals mit neuen Lebensmitteln/ Essensangeboten in Kontakt kommen. Nehmen Sie sich daher gerade bei neuen Essensangeboten ausreichend Zeit.



Impressum

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesastr. 11, 39124 Magdeburg; Tel.: 0391 2886830;
E-Mail: vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de;
Internet: www.kita-und-schulverpflegung.de

Fotos: Freepik.com
Auflage: 150 Stück
Erschienen: 2025



Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt werden durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.