

# Leckere Pausenbrote

Vom Frühstück zu Hause bis zum Mittagessen vergeht viel Zeit. Energie und Nährstoffe verbraucht ein Kinderkörper besonders schnell. Mit Freunden viel herumzutoben und in der Schule zu lernen macht hungrig. Deswegen ist ein leckeres und vollwertiges Pausenbrot wichtig.

## Zauber-Burger

- 1 Vollkornbrötchen
- etwas Tomatenmark oder Butter
- 1 Salatblatt, Petersilie
- 2 Scheiben Tomate
- 50 g geräucherte Putenbrust in Scheiben
- 2 Mini-Maiskölbchen
- 2 Scheiben Gurke



### So wird's gemacht:

Das Brötchen aufschneiden und nach Geschmack mit Tomatenmark oder Butter bestreichen. Eine Brötchenhälfte mit dem Salatblatt und der Petersilie belegen, darauf die Tomatenscheiben, die Putenbrust, die Mini-Maiskölbchen und Gurkenscheiben legen. Die zweite Brötchenhälfte darauf klappen.

**Tipp:** Alles was Mini ist lieben Kinder, z.B. Cocktailtomaten und Cornichons.

## Apfelpommes

Einen Apfel teilen, vom Kerngehäuse trennen und in kleine Stäbchen schneiden. Damit die Apfelpommes nicht braun werden, mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.

**Tipp:** Kinder lieben Fingerfood, das heißt: alles ist für Kids interessant, was sie mit den Fingern essen können.



Je kleiner der Hunger am frühen Morgen, um so größer kann später die Pausenmahlzeit für die Schule sein. Hat man morgens keinen Appetit, bleibt mehr Zeit für die Zubereitung des zweiten Frühstücks. Mit lustigen, bunten Dosen wird die Pausenmahlzeit ein Erlebnis.

## Räuberspieß

- 1 Scheibe Pumpernickel
- etwas Frischkäse
- weiße und rote Weintrauben
- kleiner Holzspieß



### So wird's gemacht:

Die Brotscheibe mit Frischkäse bestreichen und in 9 gleich große Stücke teilen. Je 3 Stücke zu kleinen „Türmchen“ aufeinander legen. Die Türmchen und die Weintrauben abwechselnd auf den Spieß stecken.

**Tipp:** Das gleiche kann man auch mit Früchten machen. Die Früchte am besten in mundgerechte Stückchen schneiden und auf Zahnstocher oder Partyspieße auffädeln. Das gibt tolle Fruchtspieße.

Radieschenmäuse, Gurkenscheibenblumen und anderes knackiges Gemüse in lustigen Formen sind immer prima als Pausensnack.

1 kleiner Joghurt oder 1 kleine Buttermilch ist eine ideale Erfrischung für zwischendurch.



Und nicht das Trinken vergessen! Besonderen Spaß macht es, Wasser, Saftschorlen oder Tees mit bunten Strohalmen zu schlürfen oder in farbenfrohen Trinkflaschen mit in die Schule zu nehmen.