

# Jausenküche- Fotokochbuch



Schritt für Schritt zur  
gesunden Jause





# Inhaltsverzeichnis

## SEHR EINFACH



Apfel-Buttermilch .....	1-3
Schnittlauchbrot .....	4-6
Milchshake .....	7-9
Lassi .....	10-13
Roter Smoothie .....	14-16

## EINFACH - OHNE HITZE



Saftiges Birchermüsl .....	1-4
Wraps zum Selberfüllen .....	5-8
Wurzelboote .....	9-11
Gemügesticks mit Kräuterdip .....	12-15
Apfel-Topfencreme mit Knusperstreuseln .....	16-18
Crunchy Fruit Bowl .....	19-22

## EINFACH - MIT HITZE



Porridge .....	1-3
Dinkelgrießkoch .....	4-6
Pizzatoast .....	7-9
Erdäpfelspalten mit Kresserahm .....	10-13

## MITTEL - OHNE HITZE



Couscous-Salat .....	1-4
----------------------	-----

## MITTEL - MIT HITZE



Fito Fits Gartenbrot .....	1-4
Karotten-Linsen-Suppe .....	5-8

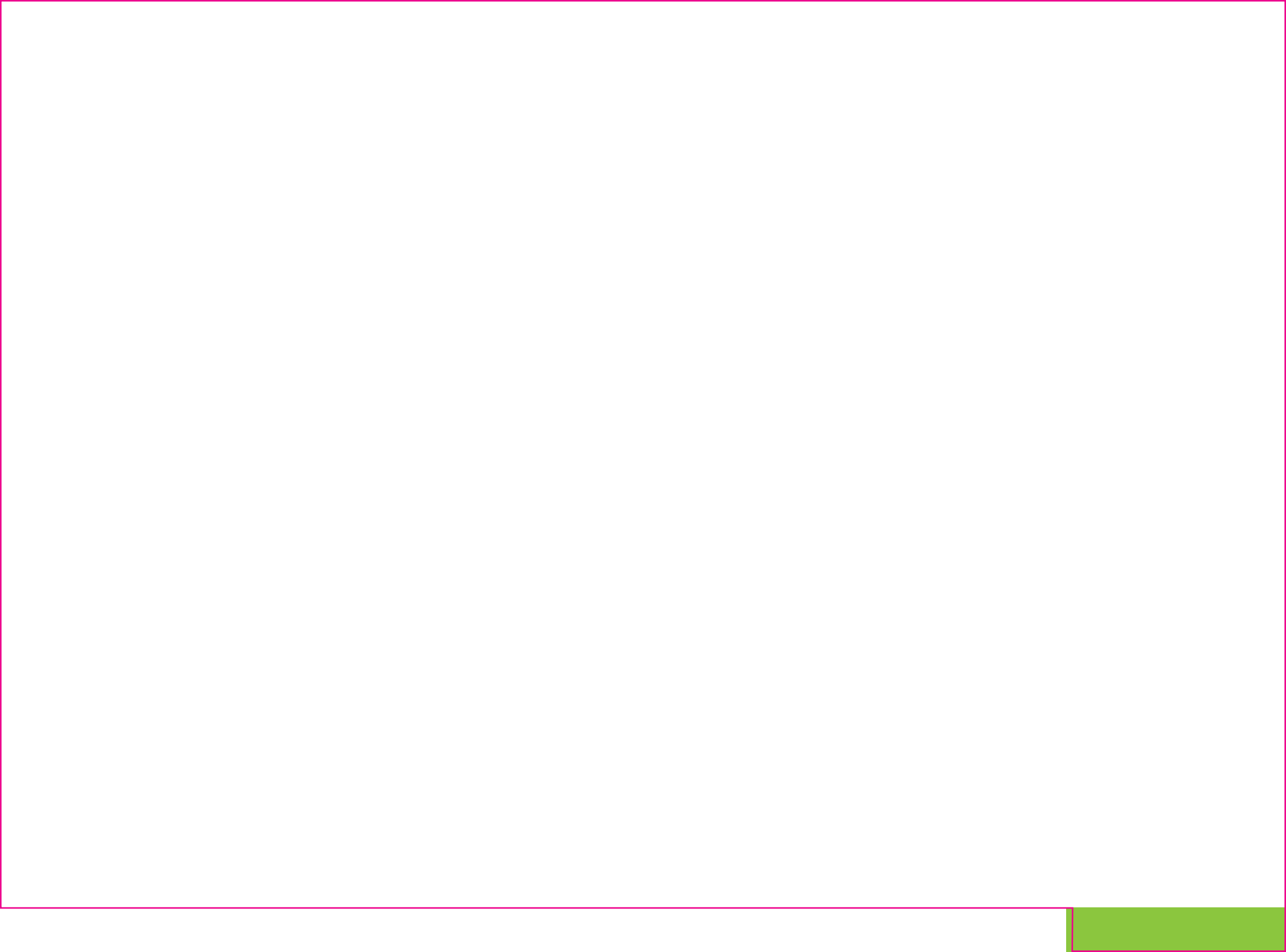
## AUFWENDIGER - MIT HITZE



Knäckebrot .....	1-4
Apfel-Cookies .....	5-8







# Apfel-Buttermilch



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

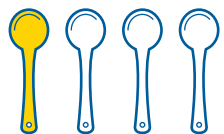
MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



### TIPPS:

- Milch und Saft enthalten viel Wasser!
- Schnittlauchbrot dazu essen

## ALLERGEN:



SEHR EINFACH



## WERKZEUGE:



Krug



Kochlöffel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



500 ml  
Apfelsaft



500 ml  
Buttermilch



## ZUBEREITUNG:



1  
500 ml Apfelsaft  
in Krug geben.



2  
500 ml Buttermilch  
dazugeben.



3  
Gut verrühren.



4  
Mit Schnittlauchbrot  
servieren.



Mahlzeit!



# Schnittlauchbrot



## JAUSEN-CHECK:



### TIPPS:

- Mit Apfel-Buttermilch servieren
- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



SEHR EINFACH



## WERKZEUGE:



3 Bretter



Schere



3 Messer

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



Roggenbrot



Vollkornbrot



2 Packungen  
Frischkäse



1 Bund Schnittlauch

## ZUBEREITUNG:



1  
Brotsscheiben in der Mitte  
durchschneiden.



2  
Schnittlauch waschen.



3  
Schnittlauch mit der Schere  
klein schneiden.



4  
Brote mit Frischkäse  
bestreichen.



5  
Brote mit Schnittlauch  
bestreuen.



6  
Schnittlauchbrote mit  
Apfel-Buttermilch servieren.



Mahlzeit!



# Milchshake



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

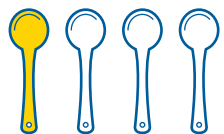
MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



### TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Mit Brot oder Knäckebrot genießen

## ALLERGEN:



SEHR EINFACH

## WERKZEUGE:



Brett



Messer



Pürierstab



Krug



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Bananen



250 g  
frische Himbeeren



1 Liter Milch



## ZUBEREITUNG:



1 Bananen schälen und schneiden.



2 Bananen und Himbeeren in  
einen Krug geben.



3 Milch dazugeben.



4 Mit dem Pürierstab fein  
pürieren.



5 In Gläsern anrichten und  
kalt genießen.



# mahlzeit!



# Lassi



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

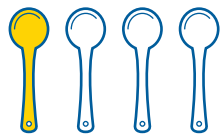
MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



### TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGEN:



SEHR EINFACH



## WERKZEUGE:



Sieb



Bretter



Messer



Schüssel



Zitronenpresse



Esslöffel



Pürierstab

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Handvoll  
frische Himbeeren



2 Handvoll  
Erdbeeren



2 Nektarinen



1 Zitrone



2 Esslöffel  
Zucker



1 Esslöffel  
Vanillezucker



1 großer  
Becher Joghurt



500 ml  
Buttermilch

## ZUBEREITUNG:



1 Obst waschen.

---

---



2 Kerne entfernen.

---

---



3 Obst in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben.

---

---



4 Zitrone halbieren und auspressen.

---

---



5 Zitronensaft zum Obst in die Schüssel geben.

---

---



6 2 Esslöffel Zucker dazugeben.

---

---



7 1 Esslöffel Vanillezucker dazugeben.

---

---



8 Joghurt dazugeben.

---

---

## ZUBEREITUNG:



9 Buttermilch dazugeben.

---

---



10 Mit Pürierstab fein pürieren.

---

---



11 Lassi auf Gläser aufteilen.

---

---



12 Und jetzt genießen!

---

---

Mahlzeit!

# Roter Smoothie



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

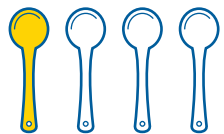
OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



### TIPPS:

- Brot oder eine andere Stärkekomponente dazu servieren
- Mit einer Eiweißkomponente (z. B. Käse, Aufstrich) ergänzen
- Wasser trinken nicht vergessen!



SEHR EINFACH



## WERKZEUGE:



Sieb



Schüssel



Brett



Messer



Zitronenpresse



Messbecher



Pürierstab



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



300 g frische Himbeeren



300 g Erdbeeren



3 Bananen



1 Zitrone



500 ml Wasser



## ZUBEREITUNG:



1 Beeren waschen.



2 Beeren in eine Schüssel geben.



3 Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.



4 Bananenstücke zu den Beeren geben.



5 Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zum Obst geben.



6 500 ml Wasser dazugeben.



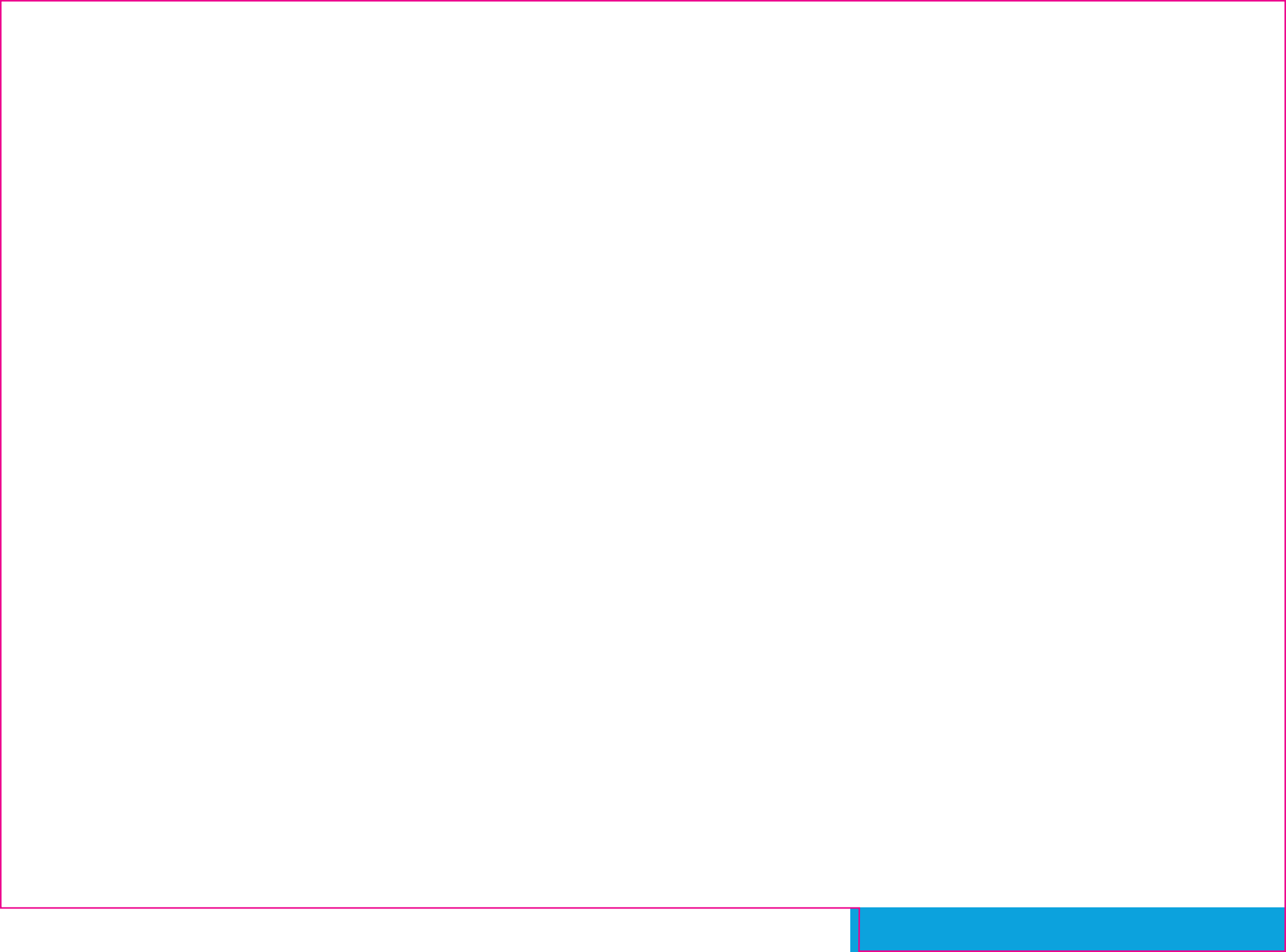
7 Mit dem Pürierstab pürieren.



8 In Gläsern anrichten.







# Saftiges Birchermüsli



## JAUSEN-CHECK:



### TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



## WERKZEUGE:



große Schüssel



Esslöffel



Messbecher



Frischhaltefolie



Schere



Zitronenpresse



Messer



Brett



Sieb



Reibe



Kochlöffel



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



250 ml  
Apfelsaft



250 ml Wasser



500 ml Milch



300 g Haferflocken



100 g geriebene Nüsse



1 kg gemischtes Obst der Saison, zum Beispiel  
5 Äpfel, 2 Birnen, 1 Handvoll Trauben, 5 Esslöffel Rosinen und eine Zitrone

## ZUBEREITUNG:



1  
300 g Haferflocken und Rosinen  
in eine Schüssel geben.



2  
250 ml Wasser dazugeben.



3  
250 ml Apfelsaft  
dazugeben.



4  
Schüssel mit Frischhaltefolie  
verschließen und mindestens  
2 Stunden oder über Nacht in  
den Kühlschrank stellen.



5  
Zitrone halbieren und  
auspressen.



6  
Obst waschen.



7  
Äpfel grob raspeln,  
Kerngehäuse weg geben.



8  
Äpfel mit Zitronensaft  
beträufeln und zum Müsli  
geben.

## ZUBEREITUNG:



100 g Geriebene Nüsse  
dazugeben.



500 ml Milch dazugeben.



Müsli gut mischen.



In Schüsseln anrichten,  
geschnittenes Obst  
darauf verteilen.



Mahlzeit!



# Wraps zum Selberfüllen



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



**EINFACH - OHNE HITZE**



## WERKZEUGE:



Bretter



Messer



Sieb



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Paprika



1 Gurke



5 Essiggurken



Salat



100 g  
Schinken



100 g  
Räucherfisch



100 g  
Käse



10 Tortillas



1 Becher  
Frischkäse

## ZUBEREITUNG:



Strunk von den Paprika  
entfernen.



Paprika waschen.



Gurke waschen.



Salat waschen.



Schinken, Käse und  
Räucherfisch in Streifen  
schneiden.



Gemüse in Streifen oder  
Scheiben schneiden.



Tortillas mit Frischkäse  
bestreichen.



Tortilla mit Salatblättern  
belegen.

## ZUBEREITUNG:



Belag auswählen und auf der  
Tortilla verteilen.



Die Seiten der Tortilla  
einschlagen.



Tortilla fest einrollen.



Den Wrap als Fingerfood  
verspeisen.



Mahlzeit!

# Wurzelboote



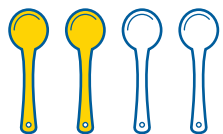
## JAUSEN-CHECK:



### TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



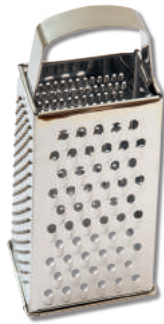
EINFACH - OHNE HITZE



## WERKZEUGE:



Gemüseschäler



Reibe



Brett



Schüssel



Esstöffel



Teelöffel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Karotte



1 Packung  
Topfen



1 Teelöffel  
Kren



3 Esslöffel  
Sauerrahm



1/2 Teelöffel  
Salz



20 Blätter  
Chicorée oder  
Römersalat



10 Scheiben  
Brot

## ZUBEREITUNG:



Karotte schälen und fein reiben.



Topfen in die Schüssel geben.



Karottenraspeln dazugeben.



1 Teelöffel Kren dazugeben.



3 Esslöffel Sauerrahm dazugeben.



$\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz dazugeben.



Alles gut verrühren.



Salatblätter waschen und mit einem Löffel Wurzelrahm befüllen. Mit Brot servieren.





# Gemüsesticks mit Kräuterdip



## JAUSEN-CHECK:



### TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



## WERKZEUGE:



großes Sieb



Bretter



Messer



Gemüseschäler



Schere



Zitronenpresse



Schüssel



Teelöffel



Schneebesen

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 kg gemischtes Gemüse der Saison, zum Beispiel Radieschen, Kohlrabi, Sellerie, Karotten, Paprika



1 Bund Schnittlauch



1 Tasse Kresse



1 Zitrone



1/2 Teelöffel Salz



1 großer Becher Joghurt



2 Packungen Topfen



10 Scheiben Brot

## ZUBEREITUNG:



Gemüse waschen.



Kohlrabi und Karotten schälen.  
Paprika, Radieschen und  
Stangensellerie putzen.



Gemüse in Sticks schneiden.



Schnittlauch waschen.



Schnittlauch und Kresse mit  
der Schere schneiden.



Zitronen halbieen und  
auspressen.



Topfen und Joghurt in eine  
große Schüssel geben.



Zitronensaft dazugeben.

## ZUBEREITUNG:



1/2 Teelöffel Salz dazugeben.



Kräuter dazugeben.



Kräuterdip gut verrühren.



Brotscheiben halbieren und auf Teller legen.



Gemüsesticks mit Kräuterdip und Brot anrichten.



Mahlzeit!

# Apfel-Topfencreme mit Knusperstreuseln



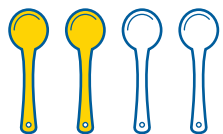
## JAUSEN-CHECK:



### TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



## WERKZEUGE:



Große  
Schüssel



Mittelgroße  
Schüssel



Schneebeesen



3 Esslöffel



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Packungen  
Topfen



1 großer Becher  
Joghurt



5 Esslöffel  
Holunderblütensirup



200 g  
Getreideflocken



2 Esslöffel  
Leinsamen



100 g  
Mandelstifte



2 große Gläser  
Apfelmus

## ZUBEREITUNG:



1  
2 Packungen Topfen  
in die große geben.



2  
Joghurt dazugeben.



3  
5 Esslöffel Holunderblütensirup  
dazugeben und mit dem  
Schneebeesen verrühren.



4  
Getreideflocken, Leinsamen und  
Mandelstifte bereitstellen.



5  
In der mittelgroßen zu  
einer Knuspermischung  
verrühren.



6  
Topfencreme, Apfelmus  
und Knuspermischung  
bereitstellen.



7  
Apfelmus und Topfencreme  
in 10 Schüsseln aufteilen.



8  
Mit der Knuspermischung  
bestreuen und genießen.





# Crunchy Fruit Bowl



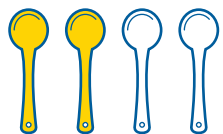
## JAUSEN-CHECK:



### TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



## WERKZEUGE:



große Schüssel



3 Esslöffel



Sieb



Brett



Messer



kleine Schüssel



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 große  
Becher Joghurt



2 Esslöffel  
Vanillezucker



2 Handvoll  
Erdbeeren



2 Handvoll  
frische Himbeeren



2 Handvoll  
Brombeeren



200 g  
Getreideflocken



4 Esslöffel  
Kokosflocken



2 Esslöffel  
Leinsamen

## ZUBEREITUNG:



1  
Joghurt in die große Schüssel  
geben.



2  
2 Esslöffel Vanillezucker  
dazugeben.



3  
Joghurtcreme verrühren.



4  
Obst waschen.



5  
Obst in kleine Stücke  
schneiden und auf kleine  
Schalen aufteilen.



6  
200 g Getreideflocken und  
4 Esslöffel Kokosflocken  
in die kleine Schüssel geben.



7  
2 Esslöffel Leinsamen  
dazugeben.



8  
Streusel vermischen.

## ZUBEREITUNG:



Joghurtcreme auf die  
Schalen verteilen.



Mit Knusperstreuseln  
bestreuen.



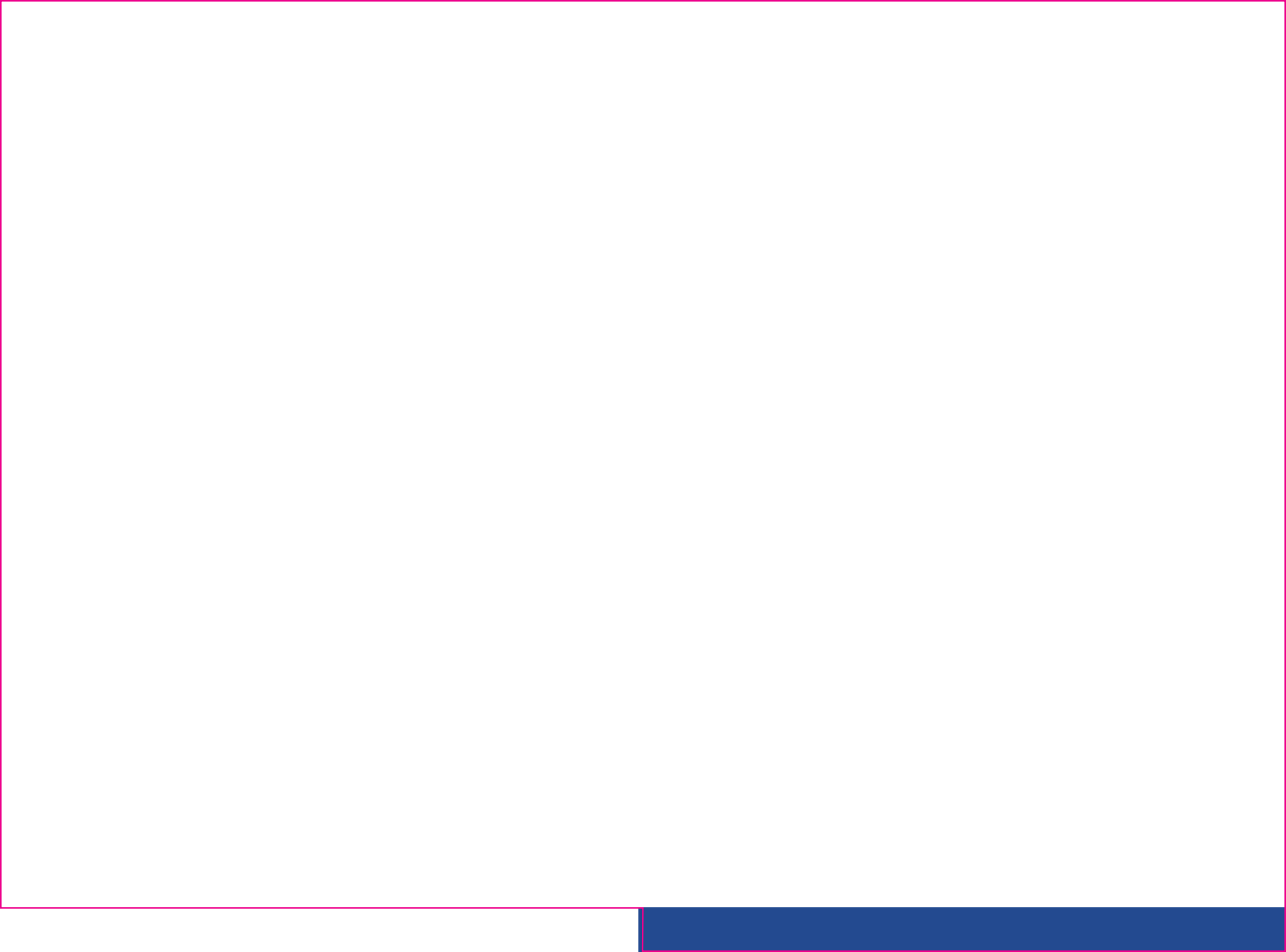
Die Crunchy Fruit Bowl ist  
zum Verzehr bereit.



Mahlzeit!







# Porridge



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

• Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



**EINFACH - MIT HITZE**



## WERKZEUGE:



Kochplatte



Waage



Topf



Messbecher



Schüssel



Schneebesen



Esslöffel



Teelöffel



Sieb



Schöpflöffel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 L Milch



500 ml Wasser



250 g Haferflocken



4 Esslöffel  
Honig



1 Teelöffel  
Zimt



200 g geriebene  
Nüsse



1 kg gemischtes Obst der Saison



## ZUBEREITUNG:



1 Milch und Wasser aufkochen.

---

---



2 Haferflocken dazugeben.

---

---



3 Für etwa 5 Minuten rühren,  
bis der Porridge dickflüssig ist.

---

---



4 4 Esslöffel Honig dazugeben.

---

---



5 1 Teelöffel Zimt dazugeben.

---

---



6 Nüsse einrühren.

---

---



7 Obst waschen.

---

---



8 Porridge in kleinen Schalen  
mit Obst anrichten.

---

---



# Dinkelgrießkoch



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

- Wasser trinken nicht vergessen.

## ALLERGENE:



**EINFACH - MIT HITZE**



## WERKZEUGE:



Kochplatte



großer Topf



Messbecher



Schneebesen



Waage



Esslöffel



Schüssel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1,5 L Milch



1 Prise Salz



250 g  
Dinkelgrieß



4 Esslöffel  
Honig



Rosinen



Trockenmarillen



Trockenpflaumen



Kakao zum  
Bestreuen

## ZUBEREITUNG:



1 Milch in den Topf geben.



2 1 Prise Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.



3 Dinkelgrieß dazugeben.



4 Mit dem Schneebesen umrühren.



5 Aufkochen lassen und dabei immer rühren.



6 4 Esslöffel Honig dazugeben.



7 Grießkoch in Schüsseln verteilen.



8 Mit Trockenfrüchten und Kakao nach Belieben anrichten.



# Pizzatoast



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



EINFACH - MIT HITZE

## WERKZEUGE:



Backblech mit  
Backpapier



Brett



Messer



Teelöffel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



10 Scheiben  
Vollkorntoast



3 Packungen  
Mozzarella



1 Glas  
Tomatensugo



Salz



Oregano




frisches  
Basilikum



## ZUBEREITUNG:



**1**  **Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Toastbrot auf Backblech legen.**



**2** **Mozzarella in Scheiben schneiden.**



**3** **Toastbrot mit Sugo bestreichen.**



**4** **Mozzarellascheiben darauf verteilen.**



**5** **Salzen und mit Oregano bestreuen.**



**6** **10 Minuten im im Backrohr bei 180 Grad backen.**



**7** **Kurz abkühlen lassen und mit frischem Basilikum servieren.**

  
**Mahlzeit!**



# Erdäpfelspalten mit Kresserahm



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

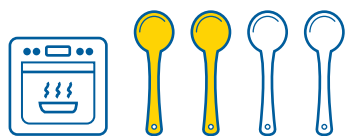
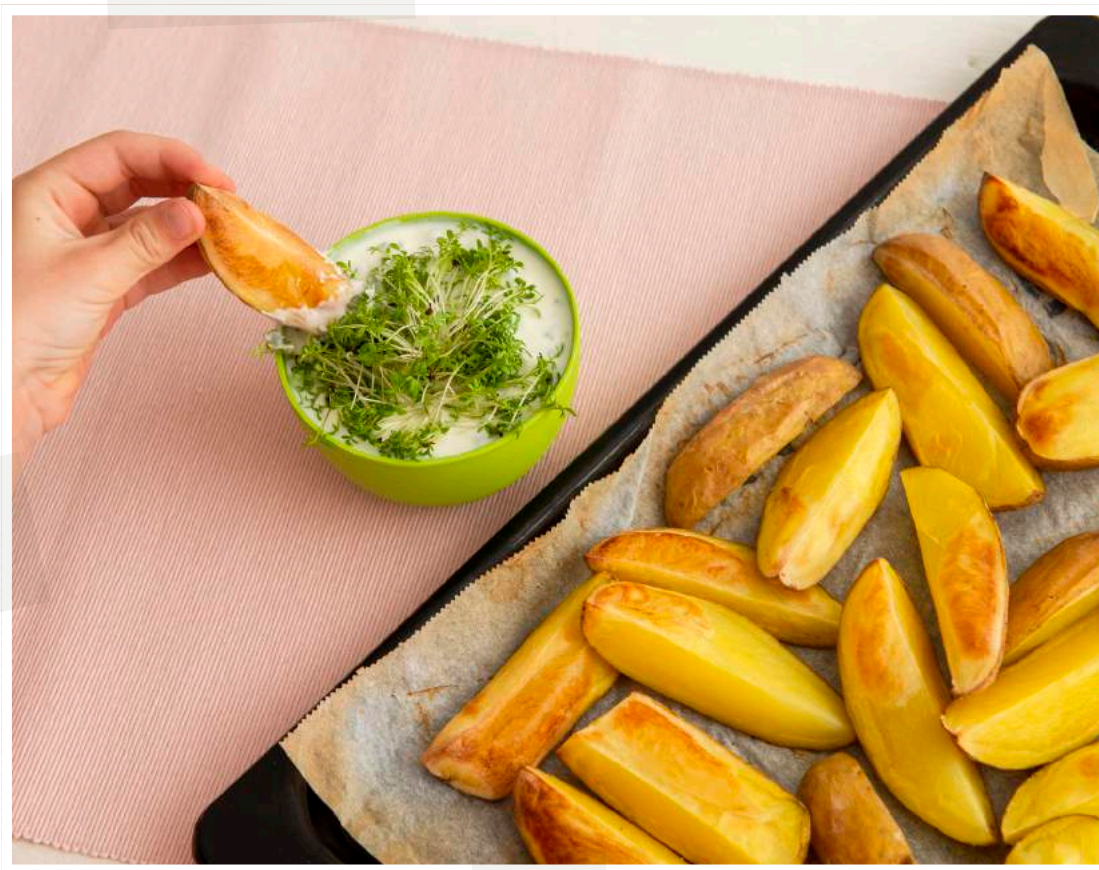
MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGEN:



**EINFACH - MIT HITZE**



## WERKZEUGE:



Sieb



Blech mit  
Backpapier



Brett



Messer



Zitronenpresse



Teelöffel



Schere



kleine Schüssel



Schneebeesen

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



20 Erdäpfel



1 Becher  
Sauerrahm



1 großer Becher  
Joghurt



1 Zitrone




$\frac{1}{2}$  Teelöffel  
Salz



2 Tassen  
Kresse

## ZUBEREITUNG:



 **Backrohr auf 180 Grad**  
vorheizen und Erdäpfel  
waschen.



Erdäpfel der Länge nach vierteln  
und auf das Backblech legen.  
Im Rohr für **30 Minuten** backen.



Joghurt und Sauerrahm in  
die Schüssel geben.



Zitrone halbieren.



Zitrone auspressen.



Zitronensaft und  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz dazugeben.



Kresse mit der Schere  
abschneiden.



Kresse zur Rahmmischung  
geben.

## ZUBEREITUNG:



Gut verrühren.

---

---

---



Erdäpfelspalten  
mit Kresserahm  
servieren.

---

---

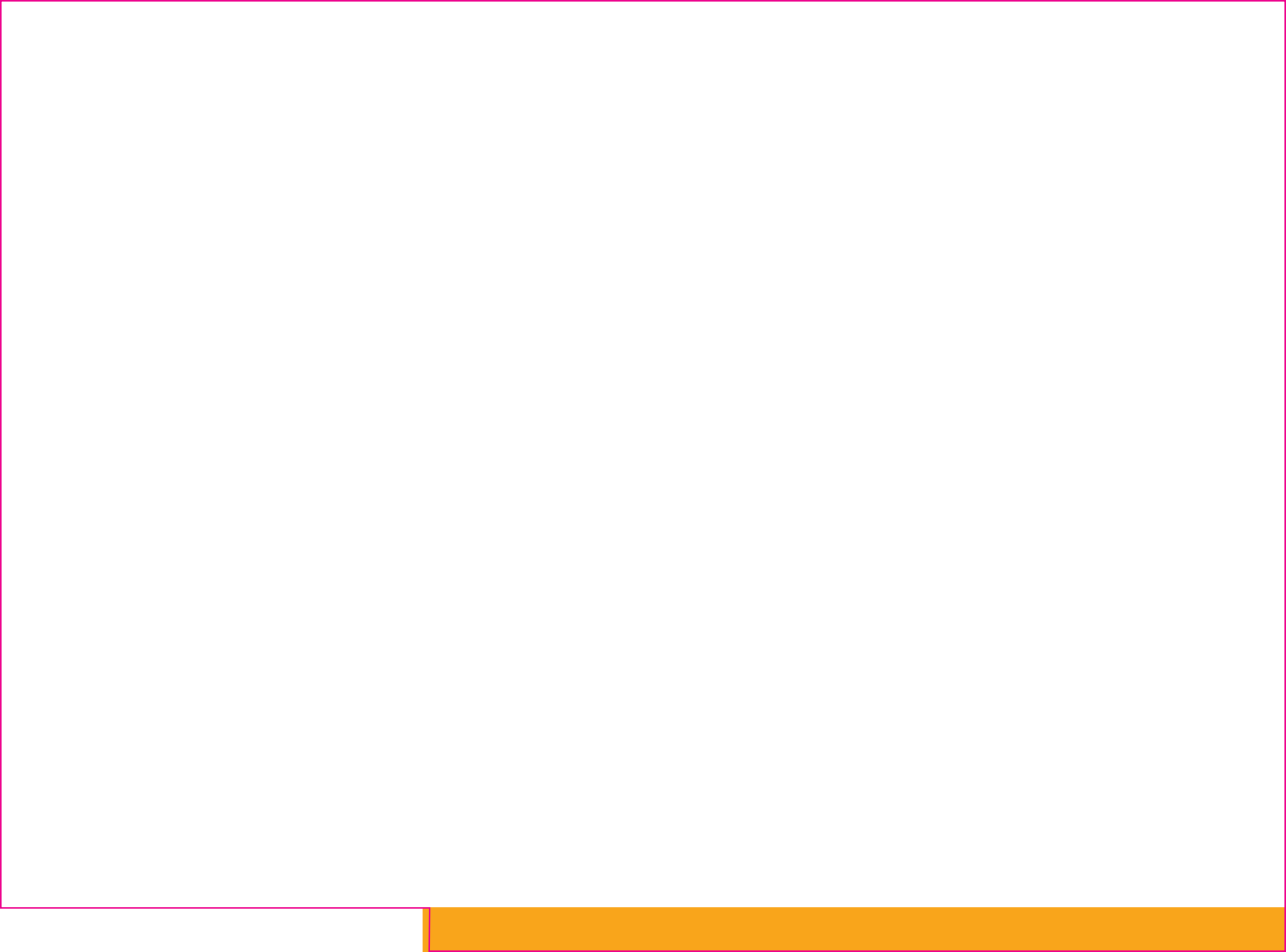
---



Lass es dir schmecken!









# Couscous-Salat



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

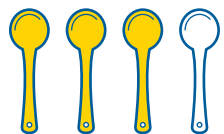
MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

• Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



MITTEL - OHNE HITZE



## WERKZEUGE:



große Schüssel



Waage



Messbecher



Sieb



Bretter



Gemüseschäler



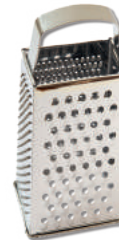
Messer



Zitronenpresse



Teelöffel Esslöffel



Reibe



Kochlöffel



kleine Schüssel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



400 g Couscous



500 ml Wasser



2 Jungzwiebeln



1 Paprika



3 Karotten



2 Zitronen



1 Teelöffel  
Salz



5 Esslöffel  
Olivenöl



1 Bund Petersilie



1 Packung Feta

## ZUBEREITUNG:



400 g Couscous  
abwiegen.



500 ml kaltes  
Wasser dazugeben.



Stehen lassen, bis der Couscous  
das Wasser aufgesogen hat.



Gemüse waschen.



Petersilie waschen und  
klein schneiden.



Karotten schälen und  
reiben.



Karotten zum Couscous  
geben.



Zitronen auspressen.  
Zitronensaft und Petersilie  
dazugeben.

## ZUBEREITUNG:



9  
Jungzwiebeln in Ringe  
schneiden.



10  
Paprika klein schneiden.



11  
Jungzwiebeln und Paprika  
in die Schüssel geben.



12  
1 Teelöffel Salz  
dazugeben.



13  
5 Esslöffel Olivenöl  
dazugeben.



14  
Gut vermischen.



15  
Feta in kleine Stücke  
schneiden und in die  
Schüssel geben.



16  
In Schüsseln anrichten.





# Fito Fits Gartenbrot



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE



**TIPP:**

• Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



**MITTEL - MIT HITZE**



## WERKZEUGE:



Sieb



Schüssel



Bretter



Messer



Gemüeschäler



Reibe



Esslöffel



Teelöffel



Backblech mit Backpapier

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



3 Jungzwiebeln



2 Karotten



1 Paprika



1 kleiner  
Zucchini



2 Esslöffel  
Sonnenblumenkerne



$\frac{1}{2}$  Teelöffel  
Salz



1 Becher  
Frischkäse



10 Scheiben  
Schwarzbrot



10 Scheiben Käse



## ZUBEREITUNG:



Gemüse und  
Jungzwiebeln waschen.



Jungzwiebeln in Ringe  
schneiden.



Paprika in kleine Stücke  
schneiden.



Karotten schälen und reiben.



Zucchini reiben.



Gemüse in eine Schüssel  
geben.



2 Esslöffel  
Sonnenblumenkerne  
dazugeben.



$\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz  
dazugeben.

## ZUBEREITUNG:




Alles gut vermischen.



1 Becher Frischkäse  
dazugeben.



 Backrohr auf 180 Grad  
vorheizen. Masse gut  
vermischen.



Brote auf das Backblech legen.  
Brote mit je einer Scheibe  
Käse belegen.



Gemüsemischung darauf  
verteilen.



Im Rohr goldbraun backen.



Mahlzeit!

# Karotten-Linsen-Suppe



## JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-  
PRODUKTE

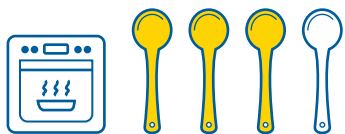
OBST UND  
GEMÜSE

MILCH UND  
MILCHPRODUKTE

### TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Linsen und Joghurt sind wertvolle Eiweißlieferanten
- Brot dazu reichen

### ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



## WERKZEUGE:



Brett



Messer



Gemüseschäler



großer Topf



Kochplatte



Kochlöffel



Teelöffel



Messbecher



Esslöffel



Pürierstab



Reibe



Zitronenpresse



Waage

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Zwiebel



1 Orange



5 Karotten



3 Esslöffel  
Rapsöl



1 Teelöffel  
Senfkörner



2 L Wasser



200 g gelbe Linsen



2 Esslöffel  
Tomatenmark



1 Teelöffel  
Salz



1 großer Becher  
Joghurt

## ZUBEREITUNG:



Zwiebel schälen und klein schneiden.



Orange und Karotten waschen.



Karotten schälen und klein schneiden.



3 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel dazugeben.



Karotten dazugeben.



Karotten anrösten und umrühren.



1 Teelöffel Senfkörner dazugeben.



2 Liter Wasser dazugeben.

## ZUBEREITUNG:



200 g Linsen dazugeben.



2 Esslöffel Tomatenmark  
dazugeben.



1 Teelöffel Salz dazugeben.



Zugedeckt bei kleiner Hitze  
20 Minuten köcheln lassen.



Suppe pürieren.



Orangenschale abreiben und  
Orangensaft auspressen.



Schale und Saft zur  
Suppe geben.



Umrühren und abschmecken.  
Mit dem Joghurt in der  
Suppenschüssel anrichten.



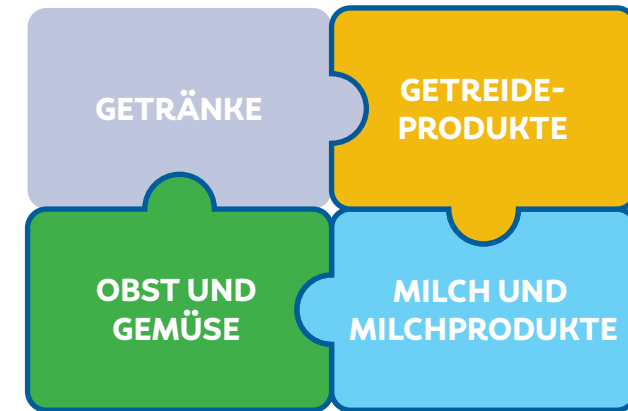




# Knäckebrot



## JAUSEN-CHECK:



### TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



**AUFWENDIGER – MIT HITZE**



## WERKZEUGE:



Waage



2 Schüsseln



Esslöffeln



Teelöffel



Messbecher



Backblech  
mit Backpapier



Nudelholz



Klarsichtfolie

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



150 g  
Dinkelvollkornmehl



100 g  
Haferflocken



4 Esslöffel  
Sonnenblumenkerne



4 Esslöffel  
Kürbiskerne



4 Esslöffel  
Leinsamen



4 Esslöffel  
Sesam



2 Esslöffel Mohn



4 Esslöffel  
Rapsöl



1 Teelöffel Salz



200 ml Wasser

## ZUBEREITUNG:



1 Mehl und Haferflocken in die Schüssel geben.



2 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne und 4 Esslöffel Kürbiskerne dazugeben.



3 4 Esslöffel Leinsamen, 4 Esslöffel Sesam und 4 Esslöffel Mohn dazugeben.



4 4 Esslöffel Öl dazugeben.



5 1 Teelöffel Salz dazugeben.




6 200 ml Wasser dazugeben.



7 Zu einem Teig kneten.



8 Teig 150 Minuten ruhen lassen.  Backrohr bei 180 Grad vorheizen.

## ZUBEREITUNG:



9  
Zu einer Kugel formen und die Hälfte auf das Backpapier legen.



10  
Klarsichtfolie darauflegen.



11  
Mit dem Nudelholz dünn ausrollen.



12  
Klarsichtfolie wegnehmen.



13  
Knäckebrot für 40 Minuten bei 180 Grad knusprig backen.



14  
Abkühlen lassen und in Stücke brechen. Mit Obst und Milchshake servieren.

# Apfel-Cookies



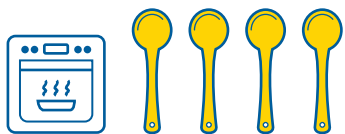
## JAUSEN-CHECK:



### TIPP:

- Milch dazu reichen
- Wasser trinken nicht vergessen!

## ALLERGENE:



**AUFWENDIGER – MIT HITZE**



## WERKZEUGE:



große Schüssel



Esstöffel



Sieb



Brett



Reibe



2 Backbleche  
mit Backpapier



Kochlöffel

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Gläser  
geriebene Haselnüsse



1 Handvoll  
Rosinen



4 Esstöffel  
Kokosraspeln



6 Esstöffel  
Hirseflocken



2 Handvoll  
ganze Haselnüsse




3 Eier



5 Äpfel

## ZUBEREITUNG:



 **Backrohr auf 180 Grad**  
vorheizen. 2 Gläser geriebene  
Haselnüsse in eine Schüssel geben.



1 Handvoll Rosinen  
dazugeben.



4 Esslöffel Kokosraspeln  
dazugeben.



6 Esslöffel Hirseflocken  
dazugeben.



2 Händevoll  
ganze Haselnüsse  
dazugeben.



3 Eier aufschlagen und  
dazugeben.



5 Äpfel  
waschen.



Äpfel reiben.  
Kerngehäuse weggeben.

## ZUBEREITUNG:



Äpfel dazugeben.



Alles gut vermischen.



Cookies formen und auf  
das Backblech legen.



Im Rohr bei 180 Grad  
30 Minuten goldbraun  
backen.



Die ausgekühlten Cookies  
mit einem Becher Milch  
servieren.



Mahlzeit!



# Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Konzept, Text und Rezepte: Rosemarie Zehetgruber und Karin Kaiblinger ([www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)); Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH ([www.sul.at](http://www.sul.at)); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH und Rita Newman ([www.newman.at](http://www.newman.at)); Druckabwicklung: Druckerei Berger Print GmbH; © Oktober 2022

Der Herausgeber übernimmt ebenso wie die Autorinnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

