

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
Grüner Smoothie	17-19
Gurken-Melonen-Drink	20-23
Jausen-Igel	24-26
Müsli-Buffer	27-29
Honig-Marinade	30-32
Joghurt-Marinade.....	33-35
Senf-Marinade.....	36-38

EINFACH – OHNE HITZE



Saftiges Birchermüsli	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
„Mach ich selbst“-Salat	23-26

EINFACH – MIT HITZE



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

MITTEL – OHNE HITZE



Couscous-Salat	1-4
Bohnen-Boote	5-8

MITTEL – MIT HITZE



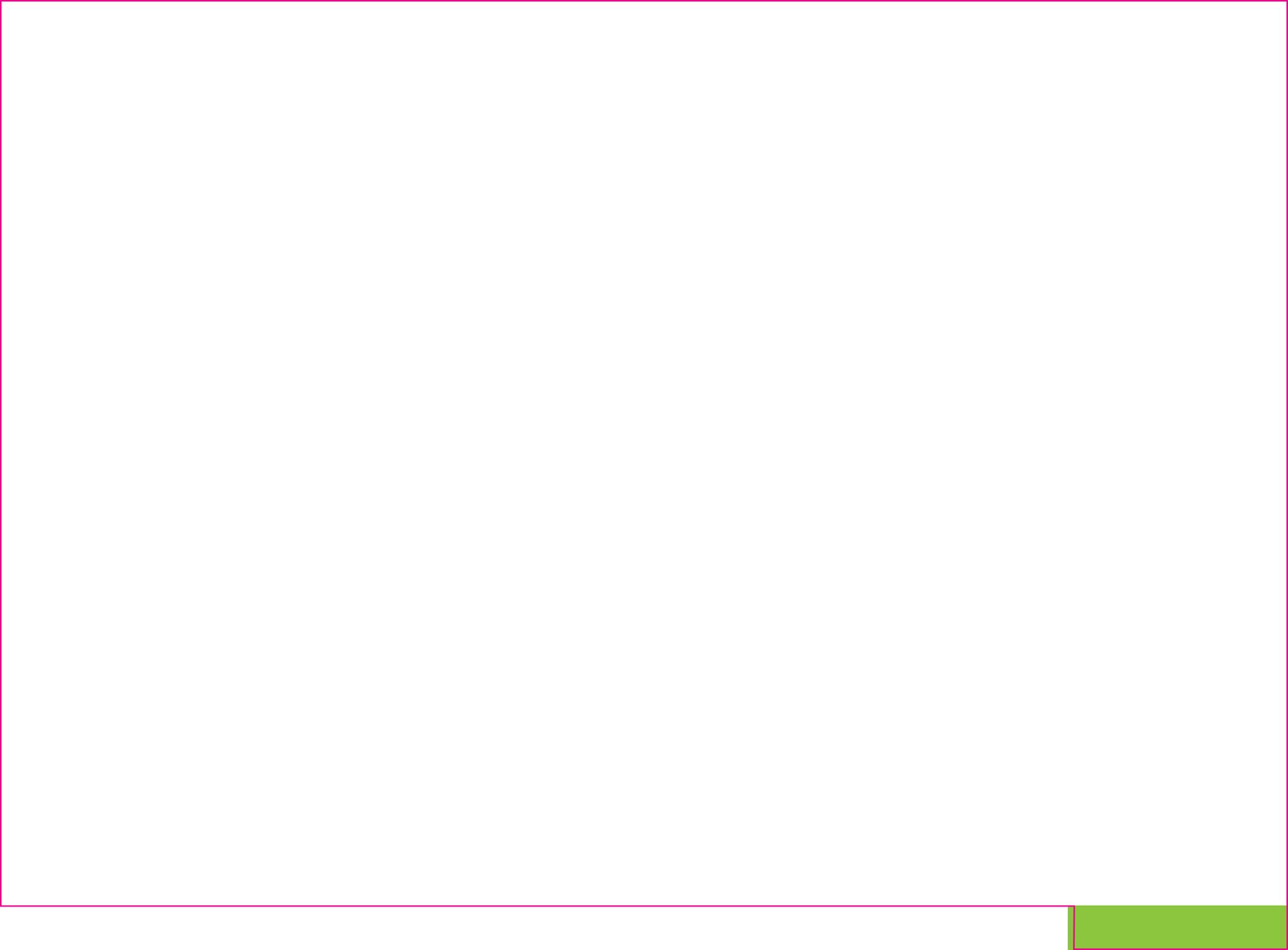
Fito Fits Gartenbrot	1-4
Karotten-Linsen-Suppe	5-8
Karottencreme	9-12
LinSencreme mit Gemüsesticks	13-16
Erdäpfel-Rahmsuppe	17-20
Fito Fits Gartensuppe	21-24
Lauch-Kichererbsen-Suppe	25-28
Gebackene Früchte mit Knusperstreuseln	29-32

AUFWENDIGER – MIT HITZE



Knäckebrot	1-4
Apfel-Cookies	5-8
Sesamstangerl	9-12
Jausenmuffins	13-16
Pizza-Blume	17-21
Polsterzipf	22-25





Apfel-Buttermilch



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



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



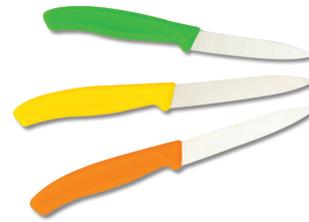
WERKZEUGE:



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

EIWEISS



TIPPS:

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

ALLERGEN:



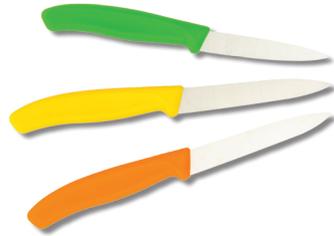
SEHR EINFACH



WERKZEUGE:



Brett



Messer



Pürierstab



Krug



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Bananen



250 g
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

EIWEISS



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGEN:



SEHR EINFACH

WERKZEUGE:



Sieb



Bretter



Messer



Schüssel



Zitronenpresse



Esslöffel



Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Handvoll
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:



Buttermilch dazugeben.



Mit Pürierstab fein pürieren.



Lassi auf Gläser aufteilen.



Und jetzt genießen!

Mahlzeit!

Roter Smoothie



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



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 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.

Grüner Smoothie



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Käse- oder Aufstrichbrot dazu essen
- Wasser trinken nicht vergessen!

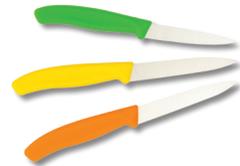


SEHR EINFACH

WERKZEUGE:



3 Bretter



Messer



Schüssel



Sieb



Zitronenpresse



Messbecher



Mixstab

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



4 Birnen



3 Bananen



3 Handvoll Salat
(oder Spinat)



1 Zitrone



500 ml Wasser

ZUBEREITUNG:



1
Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und Birnen in kleine Stücke schneiden.



2
Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.



3
Birnen- und Bananenstücke in eine Schüssel geben.



4
Grüne Blätter waschen und klein zupfen.



5
In die Schüssel geben.



6
Zitronen halbieren, auspressen und Zitronensaft dazugeben.



7
500 ml Wasser dazugeben.



8
Mit Pürierstab pürieren. In Gläsern anrichten.

Gurken-Melonen-Drink



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Gurken und Melonen bestehen vor allem aus Wasser
- Brot oder eine andere Stärkekomponente dazu servieren
- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGEN:



SEHR EINFACH



WERKZEUGE:



3 Bretter



Messer



Krug



Zitronenpresse

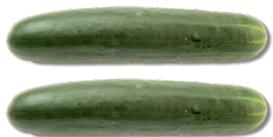


Pürierstab



Kochlöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Gurken



1/2 Melone



1 Bund Minze



1 Zitrone



1 großer Becher Joghurt



1 Prise Salz



1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:



1 Gurken waschen.



2 Schale von Melone entfernen,
Kerne möglichst weggeben.



3 Gurken und Melone in kleine
Stücke schneiden.



4 Stücke in Krug geben.



5 Minze abzupfen,
klein schneiden und in
den Krug geben.



6 Zitrone halbieren,
auspressen und
Zitronensaft dazugeben.



7 Joghurt dazugeben.



8 Mit Pürierstab fein pürieren.

ZUBEREITUNG:



Eine Prise Salz und Pfeffer
dazugeben.



Gut verrühren.



Gläser füllen und servieren.



Mahlzeit!

Jausen-Igel



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



TIPPS:

- Der Krautkopf kann noch für Salat oder Krautsuppe verwendet werden
- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



SEHR EINFACH

WERKZEUGE:



3 Bretter



3 Messer



kleine Holzspieße

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



100 g Käse



2 Mini-Gurken



5 Essiggurken



100 g Schinken



10 Cocktailparadeiser



10 Mini-Mozzarella



10 Basilikumblätter



1 Krautkopf

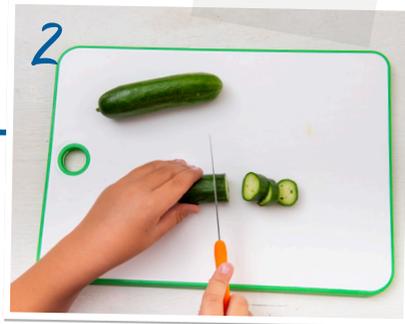


10 Scheiben Brot

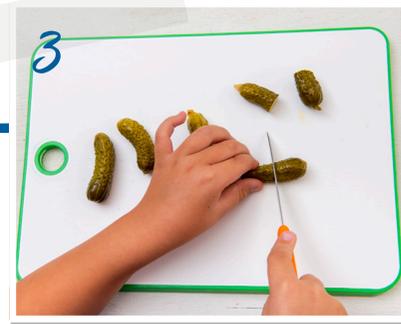
ZUBEREITUNG:



Käse in Würfel schneiden.



Gurken in Scheiben schneiden.



Essiggurken in Stücke schneiden.



Schinken in Streifen schneiden.



Schinken einrollen und alle Zutaten auf Spieße stecken.



Spieße auf den Krautkopf stecken. Mit Brot servieren.



Mahlzeit!

Müsli-Buffer



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



SEHR EINFACH

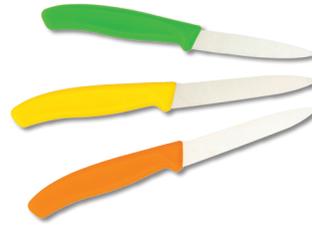
WERKZEUGE:



Schüssel



5 Esslöffel



Messer



3 Bretter

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



100 g Dinkelflocken



100 g Haferflocken



100 g Hirseflocken



1 Liter Milch



2 große Becher
Joghurt



2 Handvoll
Zwetschen



2 Äpfel



1 Birne



Weintrauben



100 g Mandeln oder andere Nüsse



2 Handvoll Rosinen



80 g geschrotete Leinsamen

ZUBEREITUNG:



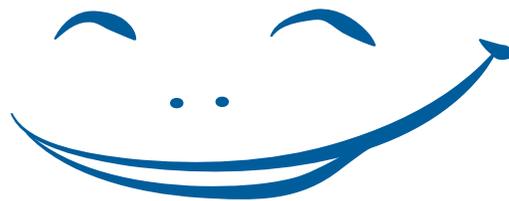
Obst waschen.



Obst in mundgerechte
Stücke schneiden.



Alle Zutaten in einzelne Schüsseln
geben und mit Milch und Joghurt zu
einem Buffet anrichten. Jede und
jeder darf sich selbst ihr bzw.
sein Müsli zusammenstellen.



Mahlzeit!

Honig-Marinade



JAUSEN-CHECK:



SEHR EINFACH

WERKZEUGE:



Glas mit Deckel



Teelöffel



Esslöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Esslöffel Essig



5 Esslöffel Sonnenblumenöl



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz



1 Teelöffel Honig

ZUBEREITUNG:



1 2 Esslöffel Essig ins Glas geben.



2 5 Esslöffel Sonnenblumenöl
dazugeben.



3 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
dazugeben.



4 1 Teelöffel Honig
dazugeben.



5 Gut verschließen und
schütteln.

mahlzeit!



Joghurt-Marinade



JAUSEN-CHECK:



ALLERGEN:



SEHR EINFACH

WERKZEUGE:



1 Brett



1 Messer



Zitronenpresse



Glas mit Deckel



Teelöffel



Esslöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



$\frac{1}{2}$ Orange



$\frac{1}{2}$ Zitrone



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz



2 Esslöffel Rapsöl



4 Esslöffel Joghurt

ZUBEREITUNG:



Zitrone und Orange
auspressen.



Saft in Schraubglas geben.



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



2 Esslöffel Rapsöl
dazugeben.



4 Esslöffel Joghurt
dazugeben.



Gut verschließen und
schütteln.



Mahlzeit!

Senf-Marinade



JAUSEN-CHECK:



ALLERGEN:



SEHR EINFACH

WERKZEUGE:



Glas mit Deckel



Esslöffel



Teelöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Esslöffel Essig



5 Esslöffel Olivenöl



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz



1 Teelöffel (süßer) Senf

ZUBEREITUNG:



2 Esslöffel Essig in Glas
geben.



5 Esslöffel Olivenöl
dazugeben.



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



1 Teelöffel (süßen) Senf
dazugeben.

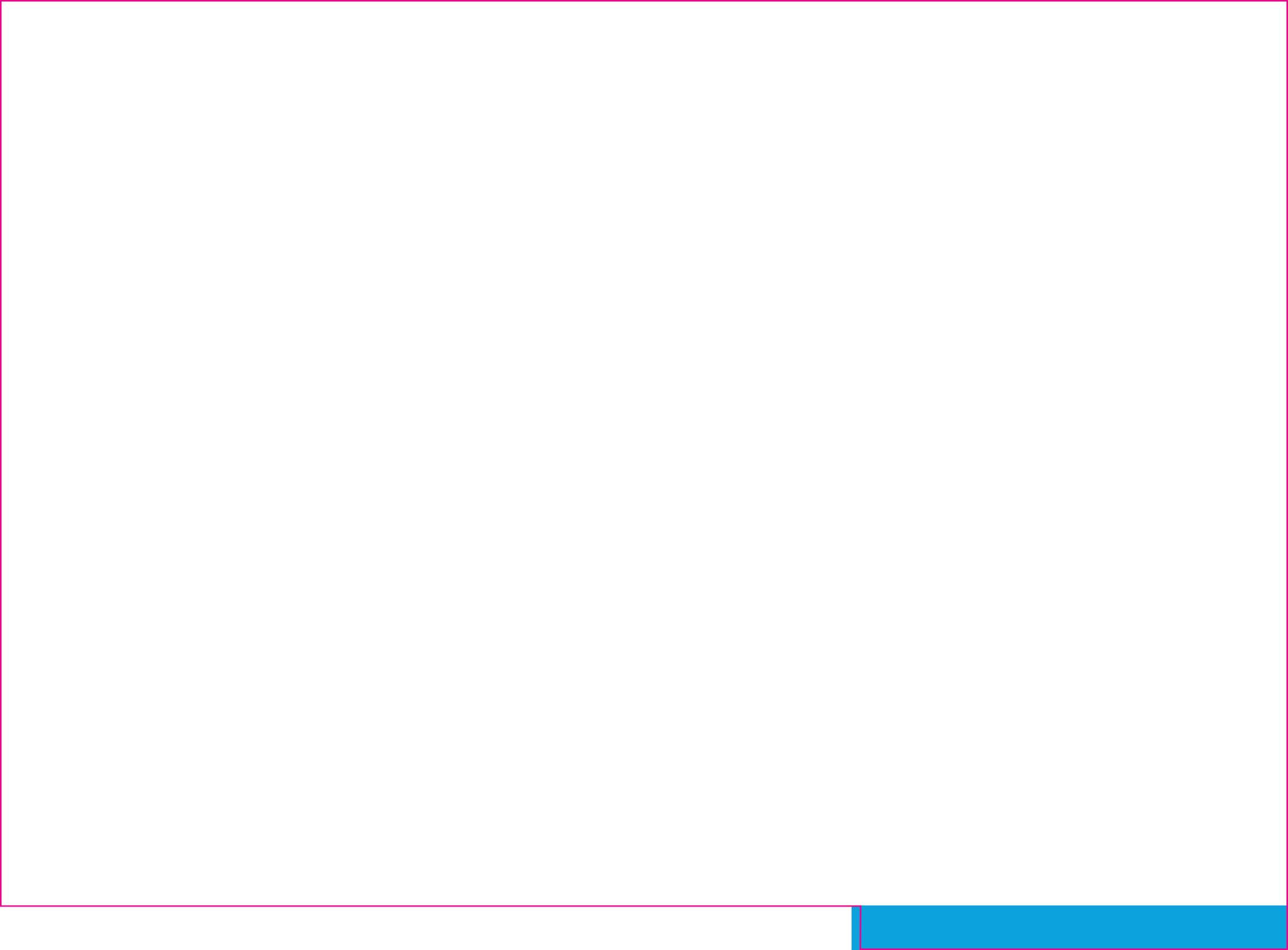


Gut verschließen und
schütteln.

mahlzeit!







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:



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:



1 Strunk von den Paprika
entfernen.



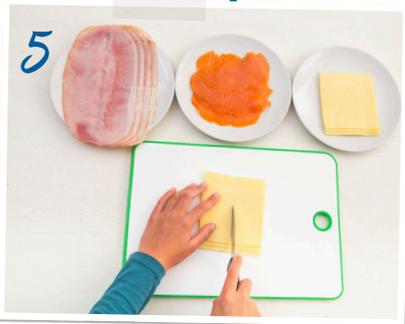
2 Paprika waschen.



3 Gurke waschen.



4 Salat waschen.



5 Schinken, Käse und
Räucherfisch in Streifen
schneiden.



6 Gemüse in Streifen oder
Scheiben schneiden.



7 Tortillas mit Frischkäse
bestreichen.



8 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:



1 Karotte schälen und fein reiben.



2 Topfen in die Schüssel geben.



3 Karottenraspeln dazugeben.



4 1 Teelöffel Kren dazugeben.



5 3 Esslöffel Sauerrahm dazugeben.



6 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz dazugeben.



7 Alles gut verrühren.



8 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.



Brotsciben halbieren und
auf Teller legen.



Gemüsesticks mit Kräuter
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
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!



„Mach ich selbst“-Salat



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Bohnen und Kichererbsen sind wertvolle Eiweißlieferanten
- Brot oder eine andere Stärkekomponente dazu servieren
- Wasser trinken nicht vergessen!



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



Schüssel



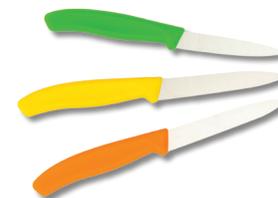
kleines Sieb



3 Bretter



großes Sieb



Messer



Schäler

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



Salat der Saison



Cocktailparadeiser



1 Gurke



2 Karotten



1 Dose Bohnen



1 Dose Kichererbsen



1 Glas Mais

ZUBEREITUNG:



1 Salatblätter vom Strunk zupfen und waschen.



2 Salatblätter trocken schütteln, klein zupfen und in eine Salatschüssel geben.



3 Karotten waschen.



4 Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.



5 Cocktailparadeiser waschen und auf einen Teller geben.



6 Gurke waschen, in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben.



7 Bohnen in ein Sieb geben, waschen und in eine Schüssel geben.



8 Mais in ein Sieb leeren, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

ZUBEREITUNG:



Kichererbsen in ein Sieb geben, waschen und in eine Schüssel geben.

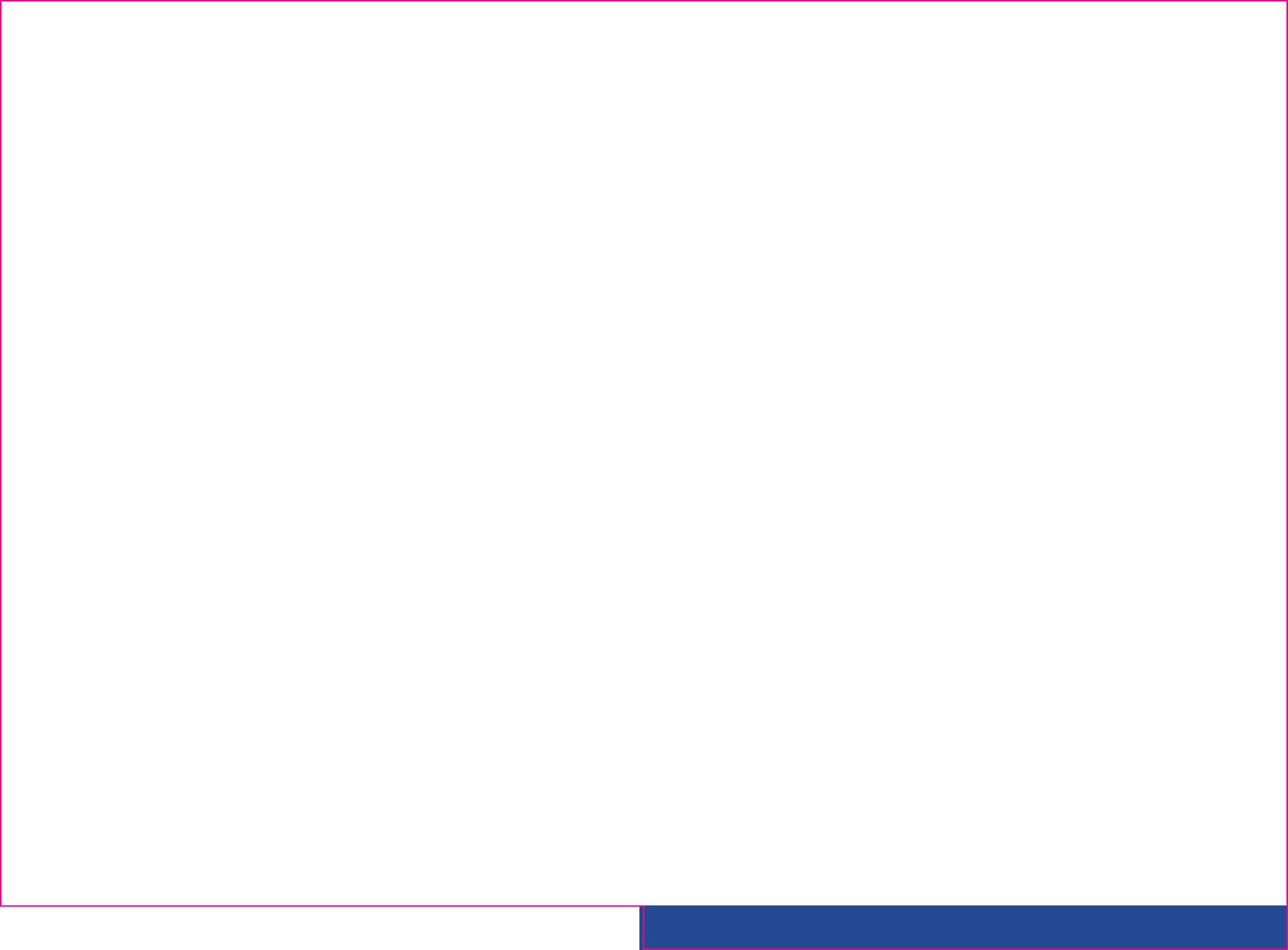


Alle Zutaten mit Essig und Öl oder selbstgemachten Marinaden zu einem Salatbuffet anrichten.



Mahlzeit!





Porridge



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



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:



Milch und Wasser aufkochen.



Haferflocken dazugeben.



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



4 Esslöffel Honig dazugeben.



1 Teelöffel Zimt dazugeben.



Nüsse einrühren.



Obst waschen.



Porridge in kleinen Schalen
mit Obst anrichten.

Dinkelgrießkoch



JAUSEN-CHECK:



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:



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 frischem Basilikum servieren.


Mahlzeit!

Erdäpfelspalten mit Kresserahm



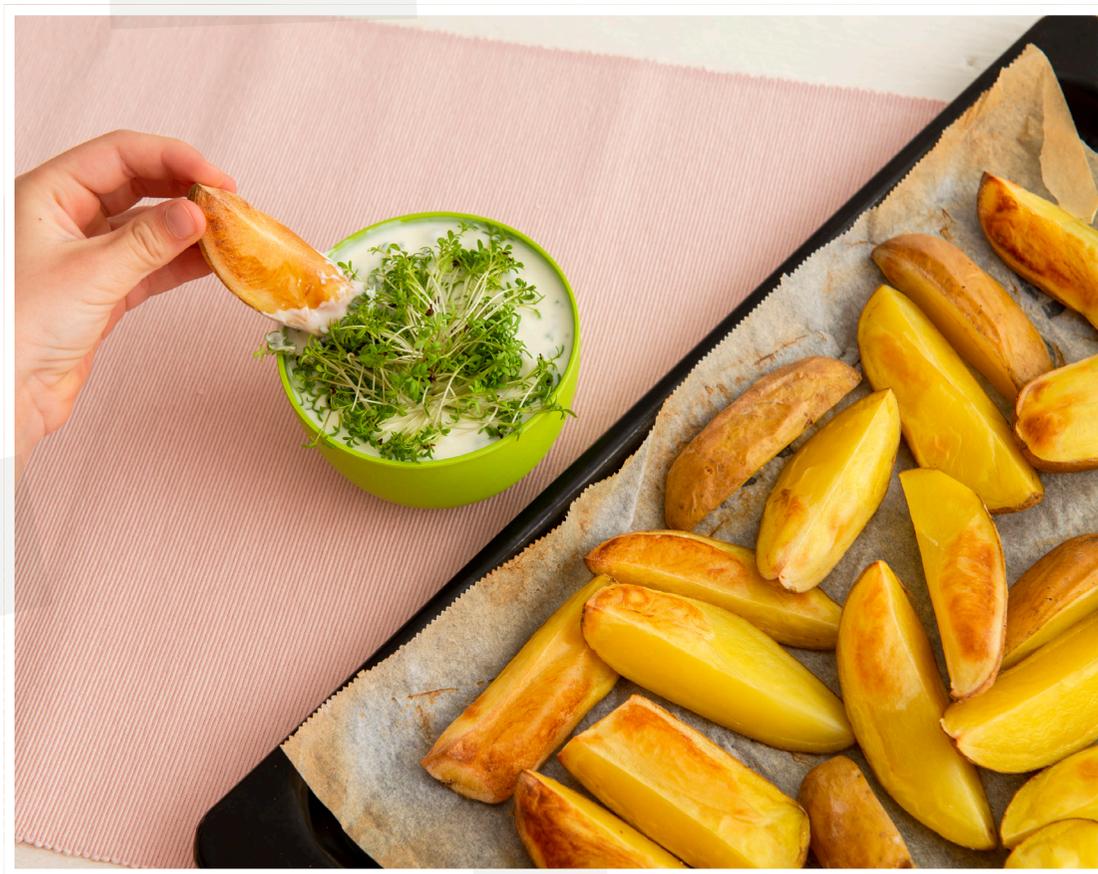
JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGEN:



EINFACH - MIT HITZE



WERKZEUGE:



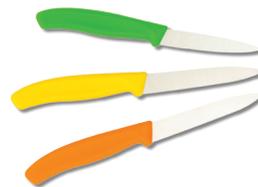
Sieb



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.

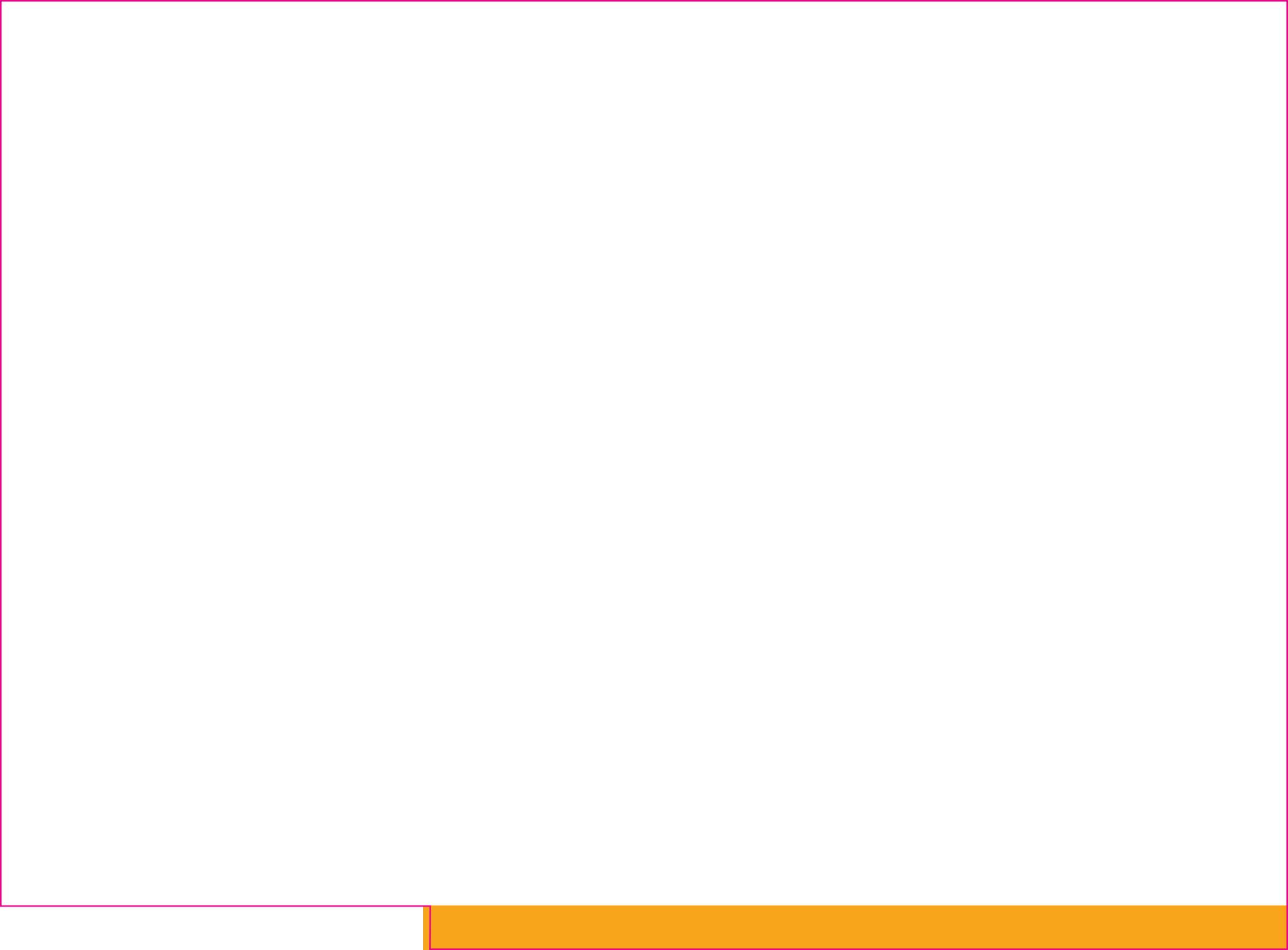


Lass es dir schmecken!



Mittel –
ohne Hitze





Couscous-Salat



JAUSEN-CHECK:



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:



Jungzwiebeln in Ringe schneiden.



Paprika klein schneiden.



Jungzwiebeln und Paprika in die Schüssel geben.



1 Teelöffel Salz dazugeben.



5 Esslöffel Olivenöl dazugeben.



Gut vermischen.



Feta in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben.



In Schüsseln anrichten.

Bohnen-Boote



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Bohnen und Tofu sind wertvolle Eiweißlieferanten.
- Brot dazu reichen.
- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



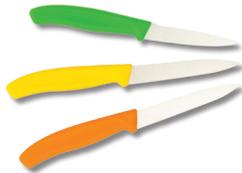
MITTEL - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



2 Bretter



Messer



Sieb



Schüssel



Esslöffel



Zitronenpresse



Teelöffel



Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Packung Räuchertofu



1 kleine Dose Bohnen



2 Esslöffel Olivenöl



1 Handvoll Walnüsse



$\frac{1}{2}$ Zitrone



1 Esslöffel Senf



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz



$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch



20 Salatblätter



10 Scheiben Brot

ZUBEREITUNG:



1
Räuchertofu aus der Packung
nehmen und in Würfel
schneiden.



2
Bohnen in ein Sieb geben und
waschen.



3
Tofu und Bohnen in eine
Schüssel geben.



4
2 Esslöffel Olivenöl
dazugeben.



5
Walnüsse dazugeben.



6
Zitrone halbieren, auspressen
und den Saft dazugeben.



7
1 Esslöffel Senf dazugeben.



8
1/2 Teelöffel Salz
dazugeben.

ZUBEREITUNG:



Alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren.



Schnittlauch schneiden.



Salatblätter waschen und einen Esslöffel Bohnen-Tofu darauf platzieren.



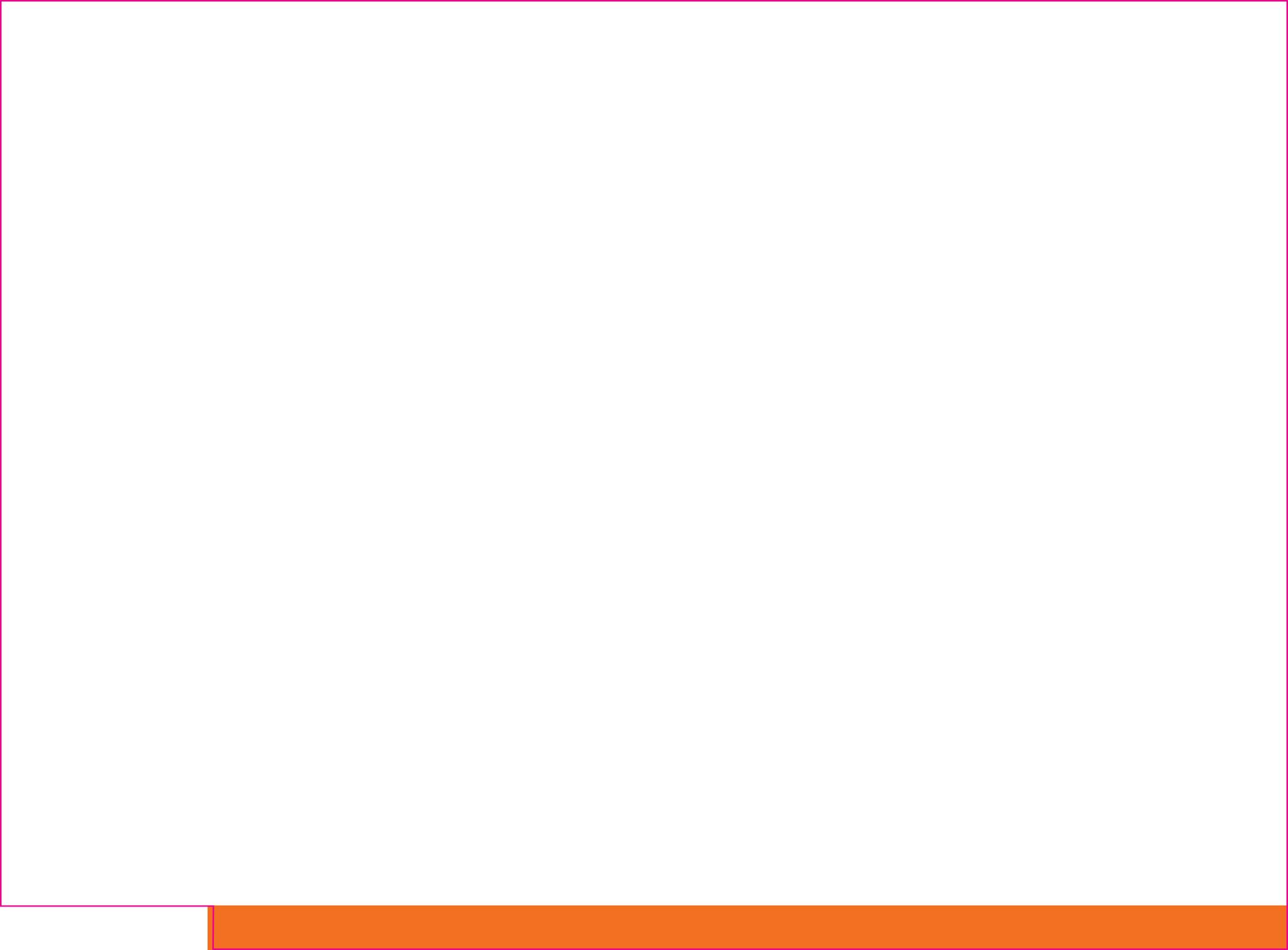
Mit Schnittlauch bestreuen.



Mit Brot servieren.

Mahlzeit!





Fito Fits Gartenbrot



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



TIPP:

• Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



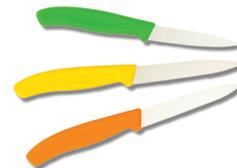
Sieb



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



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:



TIPPS:

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

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:

1 Zwiebel

1 Orange

5 Karotten

1 Teelöffel
Senfkörner

2 L Wasser



Brett



Messer



Gemüseschäler



großer Topf



Kochplatte



Kochlöffel



Teelöffel



Messbecher



Esslöffel



Pürierstab



Reibe



Zitronenpresse



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



3 Esslöffel
Rapsöl



200 g gelbe Linsen



2 Esslöffel
Tomatenmark

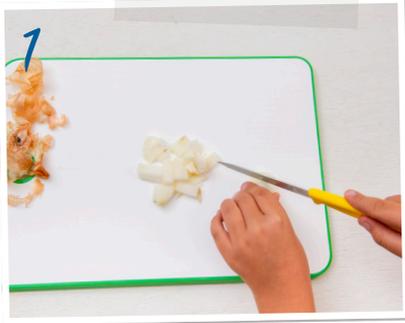


1 Teelöffel
Salz



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.

Karottencreme



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGEN:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



3 Bretter



Messer



Gemüseschäler



kleiner Topf



Kochplatte



Esslöffel



Messbecher



Kochlöffel

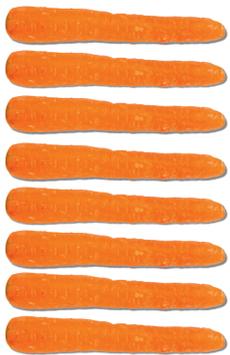


Pürierstab



Teelöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



8 Karotten



2 Knoblauchzehen



2 Esslöffel
Olivenöl



6 Esslöffel
Wasser



1 Teelöffel
Salz



1 großer Becher
Joghurt



10 Scheiben
Brot

ZUBEREITUNG:



1 Karotten waschen und schälen.



2 Karotten in kleine Stücke schneiden.



3 Knoblauch schälen und fein schneiden.



4 2 Esslöffel Öl in einen Topf geben und leicht erhitzen.



5 Karotten und Knoblauch dazugeben.



6 Anrösten und mit dem Kochlöffel umrühren.



7 6 Esslöffel Wasser dazugeben.



8 Deckel drauf und bei mittlerer Hitze 7 Minuten köcheln lassen.

ZUBEREITUNG:



In Messbecher füllen.



Mit Pürierstab fein pürieren.



Salz dazugeben.



Joghurt dazugeben.



Gut verrühren.



Mit Brot lauwarm oder
kalt genießen.

Mahlzeit!

Linsecreme mit Gemüsesticks



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Linsen sind wertvolle Eiweißlieferanten

ALLERGEN:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Sieb



Waage



Kochplatte



mittelgroßer
Topf mit Deckel



Messbecher



Messer



Pürierstab



Brett

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



250 g rote Linsen



500 ml Wasser



3 Gewürznelken



1 Lorbeerblatt



1 Teelöffel Curry



1/2 Teelöffel Salz



50 g Butter



2 Jungzwiebeln



1 kg gemischtes Gemüse der Saison

ZUBEREITUNG:



250 g Linsen in das Sieb geben und waschen.



Linsen in den Topf geben und 500 ml Wasser dazugeben.



3 Gewürznelken dazugeben.



1 Lorbeerblatt dazugeben.



Zugedeckt aufkochen lassen.
Kochzeit ungefähr
7 Minuten.



Lorbeerblatt und Nelken entfernen.



1 Teelöffel Curry dazugeben.



1/2 Teelöffel Salz dazugeben.

ZUBEREITUNG:



9
50 g Butter dazugeben.



10
Linsen pürieren.



11
Jungzwiebeln waschen.



12
Jungzwiebeln in kleine
Stücke schneiden.



13
Jungzwiebeln zur Linsencreme
dazugeben.



14
Linsencreme verühren.



15
Gemüse waschen, putzen und
zu Sticks schneiden.



16
Linsencreme mit
Gemüsesticks genießen.



Erdäpfel-Rahmsuppe



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Suppen sind gute Flüssigkeitslieferanten

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Sieb



Brett



Schäler



Messer



Messbecher



Topf



Kochplatte



Teelöffel



3 Esslöffel



Schneebesen



Schere

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



5 Erdäpfel



1 Liter Wasser



1 Teelöffel Salz



1 Esslöffel Kümmel



500 ml Milch



2 Becher Sauerrahm



2 Esslöffel Mehl



2 Bund Schnittlauch

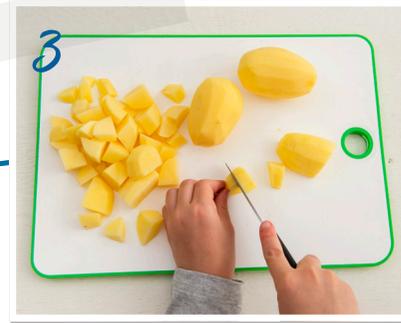
ZUBEREITUNG:



Erdäpfel waschen.



Erdäpfel schälen.



Erdäpfel in kleine Würfel
schneiden.



Topf mit 1 Liter Wasser
auf Kochplatte stellen.



1 Teelöffel Salz dazugeben.



1 Esslöffel Kümmel
dazugeben.



Erdäpfelwürfel dazugeben
und aufkochen.



Zugedeckt 10 Minuten
kochen lassen.

ZUBEREITUNG:



2 Becher Sauerrahm und
500 ml Milch in den
Messbecher geben.



2 Esslöffel Mehl dazugeben.



Mit Schneebesen zu einem
„Gmachtl“ versprudeln.



„Gmachtl“ zur Suppe geben.



Gut verrühren und 3 Minuten
aufkochen lassen.



Schnittlauch waschen.



Schnittlauch schneiden.



Suppe mit Schnittlauch
servieren.

Fito Fits Gartensuppe



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Suppen sind gute Flüssigkeitslieferanten
- Joghurt oder Käsewürfel dazu reichen

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



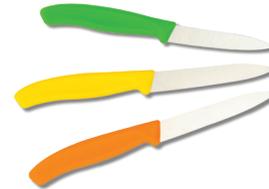
Sieb



Schäler



Bretter



Messer



Kochplatte



großer Topf



Messbecher



Esslöffel



Schüssel



Kochlöffel



Teelöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



10 Handvoll Gemüse



5 Erdäpfel



2 Esslöffel Rapsöl



2 Liter Wasser



7 Pfefferkörner



1 Teelöffel Salz



1 Schüssel Erbsen



1 Handvoll Kräuter



10 Scheiben Brot

ZUBEREITUNG:



Gemüse waschen.



Erdäpfel waschen.



Gemüse putzen und schälen.



Erdäpfel schälen.



Gemüse in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.



Erdäpfel würfelig schneiden.



2 Esslöffel Öl in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.



Gemüse dazugeben und 3 Minuten anrösten.

ZUBEREITUNG:



Erdäpfel dazugeben.



Alles anrösten und mit dem Kochlöffel 3 Minuten umrühren



2 Liter Wasser dazugeben.



7 Pfefferkörner dazugeben.



1 Teelöffel Salz dazugeben und 10 Minuten kochen lassen.



Erbsen dazugeben und 3 Minuten kochen lassen.



Mit Gartenkräutern anrichten. Mit Brot servieren.

Mahlzeit!

Lauch-Kichererbsen-Suppe



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Suppen sind gute Flüssigkeitslieferanten
- Brot oder eine andere Stärkekomponente dazu servieren
- Kichererbsen sind ein wertvoller Eiweißlieferant

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



3 Bretter



Messer



Sieb



großer Topf



Kochplatte



Esslöffel



Kochlöffel



Messbecher



Teelöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



4 Stangen
Lauch



2 Knoblauchzehen



3 Esslöffel
Rapsöl



2 Liter
Wasser



3 Dosen
Kichererbsen



1 Teelöffel
Salz



200 g geriebener
Parmesan

ZUBEREITUNG:



1
Lauch der Länge nach
halbieren.



2
Lauchstangen waschen.



3
Lauchstangen fein
schneiden.



4
Knoblauch schälen und
klein schneiden.



5
3 Esslöffel Öl in den Topf
geben und bei mittlerer
Hitze erhitzen.



6
Lauch und Knoblauch
5 Minuten anbraten.



7
2 Liter Wasser dazugeben und
zum Kochen bringen.



8
Kichererbsen in ein Sieb
geben und abspülen.

ZUBEREITUNG:



9 Kichererbsen zur Suppe geben.



10 1 Teelöffel Salz zur Suppe geben.



11 Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.



12 Suppe mit geriebenem Parmesan servieren.



Gebackene Früchte mit KnusperstreuSELN



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Milch oder Joghurt dazu reichen

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



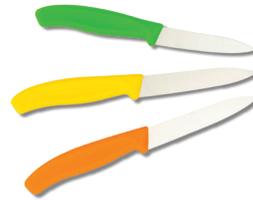
WERKZEUGE:



Sieb



Bretter



Messer



Backblech mit
Backpapier



Schüssel



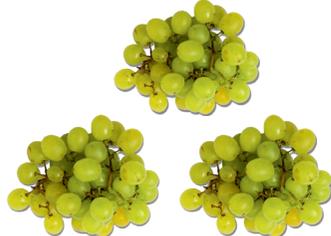
Esslöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

1 kg gemischtes Obst der Saison, z. B.:



2 Birnen



3 Handvoll Weintrauben



3 Handvoll Zwetschken



2 Äpfel



1 Glas Haferflocken



1 Glas geriebene
Haselnüsse



3 Esstöffel Zucker



1 Glas Vollkornmehl



125 g Butter

ZUBEREITUNG:



1 Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Obst der Saison waschen.



2 Obst putzen, schneiden und auf das Backblech legen.



3 Für die Streusel die Haferflocken in eine Schüssel geben.



4 Nüsse dazugeben.



5 Vollkornmehl dazugeben.



6 Zucker dazugeben.



7 Butter in kleine Stücke schneiden.



8 Butter zur Streuselmasse geben.

ZUBEREITUNG:



Streuselmasse gut verkneten.



Streusel auf die Früchte
bröseln.



30 Minuten im Backrohr
goldbraun backen.



Am Besten noch warm auf
Tellern servieren.



Mahlzeit!





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
Knäckebröt 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!

Sesamstangerl



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Mit Smoothie oder Früchten reichen

ALLERGENE:



AUFWENDIGER – MIT HITZE



WERKZEUGE:



Backblech mit Backpapier



Schüssel



Waage



Esslöffel



Teelöffel



Pinsel



Nudelholz



Messer

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



500 g Vollkornmehl



1 Ei



1 Packung Topfen



1 Teelöffel Salz



6 Esslöffel Rapsöl



1/2 Packung Backpulver



3 Esslöffel Wasser



5 Esslöffel geriebener Käse



Sesam



Obst der Saison

ZUBEREITUNG:



1
500 g Mehl in die Schüssel geben, das Ei dazugeben.



2
1 Packung Topfen und 1 Teelöffel Salz dazugeben.



3
6 Esslöffel Öl dazugeben.



4
 $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver dazugeben.



5
Esslöffelweise 100 ml Wasser dazugeben.



6
Den Teig mit den Händen kneten.



7
Den Teig 15 Minuten rasten lassen.



8
Die halbe Teigmenge mit dem Nudelholz ausrollen.

ZUBEREITUNG:



Der Teig sollte ca. 5 mm dünn sein. Den restlichen Teig ebenfalls ausrollen.



Den Teig in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



Die Teigstreifen mit Wasser bepinseln.  Backrohr auf 180 Grad vorheizen.



Die Teigstreifen vorsichtig eindrehen und auf das Backblech legen.



Mit Käse und Sesam bestreuen.



10 Minuten im Backrohr backen.



Die Stangerl mit Obst servieren.

Jausenmuffins



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



AUFWENDIGER – MIT HITZE



WERKZEUGE:



Schüssel



Sieb



Topf



Kochplatte



Brett



Reibe



Messer



Esslöffel



Teelöffel



Papierförmchen



Muffinblech

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



250 g Hirse



500 ml Wasser



1 kleine Zucchini



2 Jungzwiebeln



1 Packung Topfen



2 Esslöffel
Sonnenblumenkerne



1 TL Teelöffel



1 Prise Pfeffer



4 Eier



100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG:



1 Hirse in ein Sieb geben und gut abspülen.



2 Hirse und Wasser in den Topf geben.



3 Hirse aufkochen lassen.



4 Deckel darauf geben und für 15 Minuten köcheln lassen.



5 Hirse auskühlen lassen.



6 Zucchini waschen.



7 Zucchini raspeln.



8 Jungzwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.

ZUBEREITUNG:



9
Hirse in eine Schüssel geben
und Topfen dazugeben.



10
Zucchini, Jungzwiebeln und
Sonnenblumenkerne
dazugeben.



11
1 Teelöffel Salz und 1 Prise
Pfeffer dazugeben.



12
4 Eier dazugeben.



13
Geriebenen Käse dazugeben.



14
Alles gut verrühren.
 Backrohr auf 180 Grad
vorheizen.



15
Masse in Muffinförmchen
füllen.



16
Im Backrohr goldbraun
backen. Lauwarm oder
kalt essen.

Pizza-Blume



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

EIWEISS



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Der Teig kann auch als Pizzaboden – z. B. für Minipizza – verwendet werden

ALLERGENE:



AUFWENDIGER – MIT HITZE



WERKZEUGE:



Waage



Schüssel



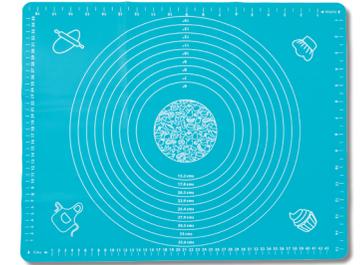
Teelöffel



Esslöffel



Messbecher



Backmatte



Nudelholz



Messer



Backblech mit Backpapier

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



200 g Dinkelvollkornmehl



300 g Weizenmehl



1 Packung
Trockengerm



1 Teelöffel Salz



2 Esslöffel Olivenöl



250 ml warmes
Wasser



1 Glas Pesto



100 g geriebener Mozzarella

ZUBEREITUNG:



1 Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl abwiegen und in die Schüssel geben.



2 1 Packung Trockengerm dazugeben.



3 1 Teelöffel Salz dazugeben.



4 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben.



5 250 ml warmes Wasser dazugeben.



6 Mit der Hand gut verkneten.

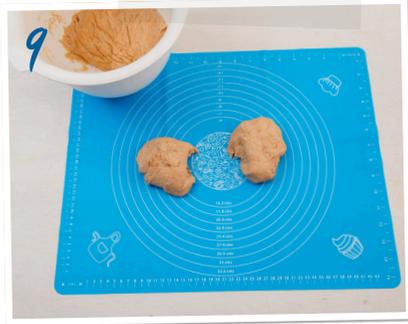


7 Teigkugel in eine bemehlte Schüssel geben.

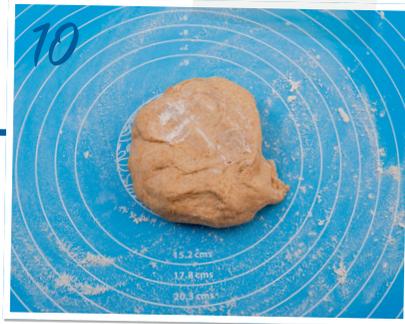


8 Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 1 Stunde stehen lassen.
🕒 Backrohr auf 220 Grad vorheizen.

ZUBEREITUNG:



Teig in 4 gleich große Stücke teilen.



Backmatte bemehlen.



2 Teigstücke mit dem Nudelholz ausrollen.



Eine Teigscheibe auf das Backblech legen.



Die Hälfte des Pestos mit einem Löffel auf einer Teigscheibe verteilen.



Mit Mozzarella bestreuen.



Die 2. Teigscheibe darauflegen.



10 Einschnitte nach außen machen, nicht bis in die Mitte schneiden.

ZUBEREITUNG:



17
Einschnitte eindrehen.
Den restlichen Teig genauso
verarbeiten.



18
10 bis 15 Minuten im
Backrohr backen.



19
Auskühlen lassen und dann
genießen.

Mahlzeit!

Polsterzipf



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Mit Smoothie oder Früchten reichen.

ALLERGENE:



AUFWENDIGER – MIT HITZE



WERKZEUGE:



Waage



Brett



Messer



Schüssel



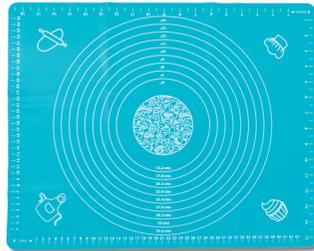
Teelöffel



Esslöffel



Frischhaltefolie



Backmatte



Nudelholz



Gabel



Backblech mit Backpapier



Pinsel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



180 g Butter



250 g Dinkelvollkornmehl



1 Packung
Topfen



$\frac{1}{2}$ Teelöffel
Salz



3 Esslöffel
Wasser



1 Glas
Marmelade



4 Esslöffel
Milch

ZUBEREITUNG:



180 g Butter in kleine Stücke schneiden.



250 g Mehl in eine Schüssel geben.



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



Butter und 3 Esslöffel Wasserdazugeben.



Teig verkneten.



Zu einer Teigkugel formen.



In Frischhaltefolie 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
 Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

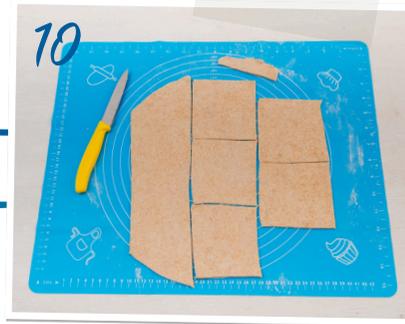


Backmatte mit etwas Mehl bestäuben, die Hälfte des Teiges darauf legen.

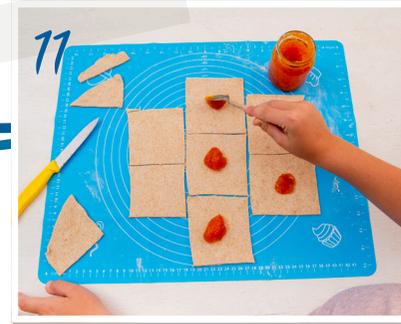
ZUBEREITUNG:



Mit dem Nudelholz den
Teig ausrollen.



Teig in Quadrate schneiden.



In die Mitte einen Löffel
Marmelade geben.



Diagonal einschlagen und
mit einer Gabel andrücken.



Auf dem Backblech verteilen
und mit Milch bepinseln.



Für 15 Minuten im Backrohr
goldbraun backen. Den Rest
des Teiges genauso verarbeiten.



Auskühlen lassen und mit
Lassi oder Milchshake
genießen.

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); Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH und Rita Newman (www.newman.at); Druckabwicklung: Druckerei Berger Print GmbH; © März 2025

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.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes Österreich

