

# tina Aktion

## Wir suchen Deutschlands bestes Pausenbrot



Immer mehr Schüler kommen ohne gesundes Frühstück in die Schule. Deshalb haben wir uns einen ganz besonderen Wettbewerb mit tollen Preisen ausgedacht

Viele Stunden verbringen unsere Kinder jeden Tag der Woche in der Schule. Natürlich brauchen sie dafür eine gute Grundlage: das Frühstück daheim. Und ein Pausenbrot, das ausgewogen, lecker und „kinderfreundlich“ ist. Damit all das Wissen auch verdaut werden kann.

„Aber zehn Prozent aller Schüler kommen selbst in reichen Bundesländern wie Bayern ohne Frühstück in die Schule“, erzählen die Lehrerinnen vom Schulfrühstücksprojekt „denkbar“. Sie setzen sich gemeinsam mit

Lehrern aus ganz Deutschland dafür ein, dass kein Schüler hungrig bleibt. Und jedes Kind eine Chance auf eine gesunde und gute Ernährung bekommt.

Gemeinsam mit ihnen hat tina jetzt eine Aktion ins Leben gerufen: Wir suchen „Deutschlands bestes Pausenbrot“. Sprechen Sie mit Ihren Kindern, Enkeln, engagierten Lehrern – und entwickeln Sie ein leckeres, gesundes Frühstück zum Mitnehmen! Auf die Gewinner-Klassen warten tolle Preise (s. S. 52). Ein paar lustige und gesunde Beispiele sehen Sie hier. n



### Das Immer-und-überall-Pausenbrot

#### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

2 Scheiben Krustenbrot, 4 Radieschen, 1 Mini-Gurke, 1 TL Halbfettbutter, 2 Scheiben nussiger Schnittkäse, 2 Scheiben Geflügelsalami, 3 Blätter Salat (z. B. Lollo bionda)

Brot im Toaster rösten. Aus einem Radieschen Augen und Zunge der Schlange schnitzen, alle Radieschen in Scheiben schneiden. Gurke dicht an dicht zu ca.  $\frac{3}{4}$  einschneiden. Maul keilförmig ausschneiden. Augen und Zunge einsetzen. Brote mit Butter bestreichen, mit Käse, Salami, Salat und Radieschen belegen.

#### TINA-TIPP

Knusprig: Das Brot nach dem Toasten erst vollständig abkühlen lassen, dann belegen.



## Bitzel-Milchreis mit Kirschen

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

150 ml Milch, 1 Prise Salz, 50 g Milchreis, 1 TL Vanillin-Zucker, 50 g frische Sauerkirschen (ersatzweise Erdbeeren), ½ Mango (ca. 150 g), 3 EL Vollmilchjoghurt, 1 Päck. Brausepulver „Himbeer“

Milch, Salz und Reis unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten quellen lassen.

Dabei gelegentlich umrühren und kurz vor Ende Zucker dazugeben. Abkühlen lassen. Kirschen entsteinen.

Mango-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit einem Ausstecher (ca. 2 cm Ø) Blumen ausstechen. Übrige Mango fein würfeln. Milchreis und Joghurt verrühren. Milchreis,

Kirschen und Mango abwechselnd in eine Dose füllen, mit Mangoblumen

verzieren und gut verpacken. Brausepulver separat mitgeben.

### TINA-TIPP

In speziellen Boxen mit extradickem „Clip-Deckel“ (z. B. Emsa) kann nichts auslaufen.



## Bunte Spieße mit Apfel-Autos

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

2 Eier (Größe S), 1 Apfel, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 kleine Möhre, 4 Scheiben Party-Pumpernickel, 2 TL Kräuterfrischkäse, 4 Scheiben Geflügel-Fleischwurst, 4 Kirschtomaten

Eier ca. 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und die warmen Eier in kleine Eier-Formen (z. B. von Wenko, 4 Stück ab 10 €) drücken. Abkühlen lassen, aus den Eier-Formern lösen. Apfel vierteln, entkernen und die Schnittflächen dünn mit Zitronensaft einreiben. Möhre schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Als Räder mit Zahnstochern an die Apfelviertel stecken. Pumpernickel mit Käse bestreichen. Brote, Wurst, Tomaten und geformte Eier auf 2 Holzspieße stecken.

### TINA-TIPP

Süße Apfelsorten wie Dalinbel, Jonagold, Embassy oder Rubens schmecken Kindern am besten.





# Jedi-Pfannkuchen mit Kokos-Meteoriten

FÜR 1 PORTION PFANNKUCHEN  
(CA. 8 STÜCK)

1 Ei (Größe M), 25 g Baby-Blattspinat, 75 ml Milch, 1 Prise Salz, 1 EL Zucker, 1 Msp. Backpulver, 60 g Vollkornmehl, 1 TL Öl, je 10 ml Himbeer- und Zitronensirup, 2 Einwegspritzen (Apotheke)

Ei mit Spinat und Milch in einen schmalen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Salz, Zucker, Backpulver und Mehl mischen, unterrühren. Teig ca. 20 Minuten quellen lassen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig darin zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Sirup in die Spritzen aufziehen.

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN  
(CA. 50 STÜCK) KOKOS-METEORITEN

50 g Walnuskerne, 100 g getrocknete Aprikosen, 2 TL cremiger Honig, 120 g Kokosraspel

Nüsse und Aprikosen sehr fein hacken oder im Blitzhacker fein mahlen. Mischung mit Honig und 20 g Kokosraspeln verkneten. Mit angefeuchteten Händen zu ca. 50 kleinen „Meteoriten“-Kugeln formen. In übrigen Kokosraspeln wenden. Die Kokoskugeln können Sie luftdicht verpackt 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

### TINA-TIPP

Lieber ohne Spritzen? Auch leere Marmeladen-Probiergläschen eignen sich prima für den Fruchtsirup.



**Tolle Gewinne für Schulklassen!**

An alle Eltern, Lehrer und Schüler

# Wir suchen die

# tina -Frühstücks-Klasse 2014

**Kleine & große Köche aufgepasst!**  
Gesund, kreativ und richtig lecker? Unsere Experten-Jury bewertet eure Rezept-Ideen:



**Anna-Marie Lauer**  
Unsere Ernährungs-Expertin im tina-Redaktions-Team



**Waltraud Lucic**  
Lehrerin, Leiterin Schulfrühstücksprojekt „denkbar“



**Christian Rach**  
Dem emsa Frische-Experten ist gutes Frühstück wichtig



**Dr. Andrea Lambeck**  
Sie leitet die Plattform Ernährung & Bewegung, [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)

Bewerben können sich bis 16. Juni 2014 alle 1. bis 7. Schulklassen mit Ideen rund ums Pausenbrot. Wie soll es aussehen? Was ist gesund und lecker? Schickt uns ein Foto von eurer Kreation, das Rezept – und gewinnt eventuell eine tolle Reise ins LEGOLAND®



**1. Platz: Eine Reise ins LEGOLAND® Deutschland Resort in Günzburg mit Übernachtung und Anfahrt für alle**



**2. Platz: Der emsa Frische-Experte Christian Rach wird in der tina-Küche in Hamburg mit der Klasse kochen**



**3. Platz: Unter allen Einsendern verlosen wir 300 praktische Emsa-Frühstücksboxen mit 3-Fächer-System**

## Mitmachen und gewinnen

Schulklassen schicken ihre Rezepte und Fotos per E-Mail an: [pausenbrot@bauermedia.com](mailto:pausenbrot@bauermedia.com) oder per Brief: **Redaktion tina, Stichwort „Pausenbrot“, Brieffach 3 08 35, 20067 Hamburg**

Mitarbeiter & Angehörige der beteiligten Unternehmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.