Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Schule + Essen = Note 1

"Curry-Putini"

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika

Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (180 g)

Energie (kcal)	230	Gesättigte FS (g)	1,7
Energie (KJ)	964	Kohlenhydrate (g)	28,5
Eiweiß (g)	17,7	-davon Zucker (g)	3,6
Fett (g)	3,6	Salz (mg)	946

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika

Zutaten für 10 Portionen:

10	Vollkornbrötchen à 60 g
350 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
	Curry
30 g	Schnittlauch, frisch
300 g	Putenbrust, gegart und geräuchert
200 g	Romanosalat
200 g	Paprikaschoten, frisch

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Milch, Curry und gehacktem Schnittlauch glattrühren und damit beide Seiten des Brötchens bestreichen.

2. Mit Salat, Putenbrust und Paprikastreifen belegen.

In Form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Schule + Essen = Note 1

Kuss mit Obst

Süßer Couscous mit saisonalem Obst

Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (400 g)

Energie (kcal)	340	Gesättigte FS (g)	1,8
Energie (KJ)	1434	Kohlenhydrate (g)	57,7
Eiweiß (g)	12,7	-davon Zucker (g)	23,6
Fett (g)	4,1	Salz (mg)	193

Süßer Couscous mit frischem Obst

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Couscous
1,5 l	Milch, 1,5 % Fett
50 g	Vanillezucker
2 kg	Obst, frisch und saisonal

Zubereitung:

1. Milch erhitzen und von der Kochstelle nehmen.

2. Couscous und Vanillezucker einrühren, den Topf mit Deckel schließen und 10 Minuten quellen lassen.

3. Frisches Obst der Saison in Stücke schneiden und zu dem Couscous verzehren.

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Schule + Essen = Note 1

Nudelsalat "Thuna"

Vollkornnudeln mit Thunfisch, Tomaten, Gurken und Mais

Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (310 g)

Energie (kcal)	380	Gesättigte FS (g)	1,3
Energie (KJ)	1593	Kohlenhydrate (g)	44,3
Eiweiß (g)	17,2	-davon Zucker (g)	4,3
Fett (g)	12,2	Salz (mg)	1,3

Vollkornnudelsalat mit Thunfisch, Tomate, Gurke und Mais

Zutaten für 10 Portionen:

700 g	Vollkornnudeln
300 g	Thunfisch in eigenem Saft, Konserve
300 g	Tomaten, frisch
300 g	Gurken, frisch
250 g	Mais, Konserve
100 ml	Rapsöl
200 ml	Essig
250 g	Tomatenmark
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
20 g	Kräuter, frisch oder TK

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen.

2. Tomaten und Gurken in Stücke schneiden. Thunfisch und Mais abtropfen lassen.

3. Aus Öl, Essig, Tomatenmark, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing herstellen und alle Zutaten miteinander vermengen.

Green Power

Grüner Smoothie (Feldsalat, Blattspinat, Sellerie, Banane, Kiwi)
dazu Müslistange mit Butter

Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (205 g)

Energie (kcal)	228	Gesättigte FS (g)	2,9
Energie (KJ)	957	Kohlenhydrate (g)	34,6
Eiweiß (g)	6,2	-davon Zucker (g)	11,1
Fett (g)	5,4	Salz (mg)	800

Grüner Smoothie mit Müslistange

Zutaten für 10 Portionen:

150 g	Feldsalat, frisch (alternativ: Romanosalat, frisch)
150 g	Blattspinat, frisch
50 g	Bleichsellerie, frisch
250 g	Banane, frisch
250 g	Kiwi, frisch
50 g	Basilikum, frisch
500 ml	Wasser
10	Müslistangen/ Vollkornbrötchen mit Rosinen und Nüssen
50 g	Butter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein miteinander pürieren. Das ergibt etwa 130 ml Smoothie pro Portion.

2. Müslistange mit Butter dazu reichen.

VeggCiabatta

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks

Cool Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (130 g)

Energie (kcal)	226	Gesättigte FS (g)	1,9
Energie (KJ)	947	Kohlenhydrate (g)	31,6
Eiweiß (g)	7,9	-davon Zucker (g)	3,6
Fett (g)	6,4	Salz (mg)	896

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks

Zutaten für 10 Portionen:

100 g	Linsen
20 g	Haselnüsse
20 g	Petersilie, frisch
100 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Orangensaft
	Curry
	Jodsalz, Pfeffer
100 g	Gurken, frisch
50 g	Margarine
450 g	Ciabatta oder Weizenbrötchen
200 g	Paprikaschoten, frisch
200 g	Gurken, frisch

Zubereitung:

1. Linsen in Wasser weich kochen. Anschließend auf ein Sieb abgießen.

2. Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.

3. Petersilie waschen und fein schneiden.

4. Alle Zutaten mischen und pürieren, mit Gewürzen abschmecken.

5. Ciabattabrötchen mit Margarine dünn bestreichen, mit dem Linsenaufstrich bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen.

6. Paprika und Gurken in Sticks schneiden und zu dem Brötchen reichen.