

♥ Michis
liebste Znüni
und Zvieri





Hallo

Ich bin der Michi und ein richtiger Lausbub. Damit ich fit bin fürs Rechnen, die Turnstunde und das Spielen in der Pause, nehme ich immer ein Znüni mit in die Schule. Am liebsten natürlich eines aus Milch, Joghurt oder Käse.

Meine liebsten Znüni und Zvierli habe ich für dich gesammelt. Probier sie mal aus! Sie sind fein, sehen lustig aus und sind auch noch gesund. Denn darin steckt viel Gutes aus der Milch.

En Guete!



Dein Michi

Dieses Büchlein gehört:



Mause - Falle

1 Das Vollkornbrot auf einen Teller legen. Aus dem Käse 8 «Mäuse» ausstechen (Tropfen- ausstecher oder Herzform halbiert). Dann Ohren aus Rüeblü, Augen aus Leinsamen und Nase aus Rosinen anstecken oder auflegen. Die Schnittlauchhalme dienen als Schwänzchen.

Für 2 Kinder

- 2-4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Scheiben Tilsiter, 4-5 mm dick
- je 16 Rüeblüstücke und Leinsamen
- 4 Rosinen, halbiert
- 4 Schnittlauchhalme, halbiert



1

Zauber - Stab

2

1 Für den Teig Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit der restlichen Milch, Butter und Quark hineingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Teig in 13 Stücke schneiden. 1 Teigstück dünn auswallen, auf Backpapier kurz gefrieren. Restliche Teigstücke zu Rechtecken von ca. 20 x 6 cm auswallen. Mit wenig Wasser bestreichen. Jedes Rechteck mit ca. 12 Haselnüssen belegen. Zu Stäben aufrollen und auf das belegte Blech legen.

3 Aus dem kalten Teig Sterne ausstechen. Zauberstäbe mit Ei bestreichen. Sterne auflegen, ebenfalls bestreichen.

4 In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 12-15 Minuten backen.

Tipp

- Die Zauberstäbe schmecken auch ohne Nüsse und lassen sich tiefkühlen.



Für 12 Stück
Backpapier für das Blech

Hefeteig

- 250 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 10 g Hefe
- ca. 1 dl Milch

- 25 g Butter weich, in Stücke geschnitten
- 50 g Quark

Füllung

- ca. 100 g Haselnüsse
- wenig Ei, zerquirlt, zum Bestreichen

3



Perlen - Apfel

1 Den Apfel quer halbieren, Kerngehäuse grosszügig heraus schneiden. Schnittflächen mit wenig Zitronensaft bestreichen. Die Haselnüsse einfüllen. Apfel zusammenbinden, im Bötli transportieren. Beim Öffnen kullern die «Znüni-Perlen» heraus.

Für 1 Kind

1 Kordel, Stoff- oder Gummiband, 1 Znüni-Bötli

- 1 Apfel
- wenig Zitronensaft
- 1-2 EL Haselnüsse



Vanille-Jogurt

1 Jogurt, Milch, Vanille und Zucker verrühren oder schaumig mixen, in ein Glas geben.

2 Beeren an die Spiesschen stecken. Zum Geniessen Beerenzauberstab ins Jogurt tunken und in den Mund zaubern.



Für 1 Kind
2 Holzspiesschen

- 180 g Jogurt nature
- 2 EL Milch
- 1/4 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 1 EL Zucker
- einige Erdbeeren oder Himbeeren



Getreide-Waffel

1 Die Getreidewaffeln auf Teller legen. Von den Äpfeln 4 Rondellen wegschneiden, Gesichtchen schnitzen, mit Zitronensaft beträufeln. Für die Garnitur beiseite legen.

2 Für die Füllung Quark, Honig, Zitronensaft und Mandeln verrühren. Restliche Äpfel an der Röstiraffel dazureiben, sofort mischen. Die Masse auf den Kornwaffeln verteilen, garnieren. Frisch genießen.

Für 4 Kinder

- 4 Stück Vierkornwaffeln mit Sesam
- 2 kleine Äpfel
- 4 Kürbiskerne
- wenig Zitronensaft

Belag

- 125 g Quark
- 2-3 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Mandeln, gemahlen



5

Gemüse-Bonbons



6

- 1 Die Teige auslegen, je in 8 Rechtecke schneiden.
- 2 Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut mischen. Die Hälfte Ei darunter rühren.
- 3 Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Je 1-2 EL Füllung in die Mitte geben, Bonbons formen und auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Kurz kalt stellen. Mit dem restlichen Ei bestreichen.
- 4 In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.



Für 16 Stück

Backpapier für das Blech

- 2 rechteckig ausgewallte Kuchenteige, ca. 550 g

Füllung

- 250 g gemischtes Gemüse, z.B. Kohlrabi, Rüeblli und Peperoni, klein gewürfelt
- 80 g Doppelrahmfrischkäse mit Schnittlauch, z.B. Gala
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei, verquirlt

7



Mandel-Milch

1 Milch, Mandeln oder Mandelmus und Honig im Mixer schaumig mixen.

2 Mandelmilch ins Glas giessen, mit den Grissini zum Tunken servieren.

Für 1 Kind

- 2 dl Milch
- 2 EL Mandeln, gemahlen oder 1 EL Mandelmus
- 1 EL Honig
- 3-5 Vollkorn-Grissini



Gemüse - Zwirbel

8

- 1 Das Gemüse und Brot nach Grösse der Rondellen an das Holzspiesschen stecken. Dreht der Gemüse-Zwirbel bis zum Schluss?



Für 1 Kind
1 Holzspiesschen

- 8-10 verschieden grosse Gemüserondellen, z.B. Radieschen, Rüebli, Rettich, Peperoni, Gurken, Kohlrabi und Cherry-Tomaten
- 1-2 Brotrondellen



Znüni - Wedele

1 Die Stäbchen zu 1-2 Wedelen zusammenhalten und mit der Schnur sorgfältig binden. Im Bötli transportieren.

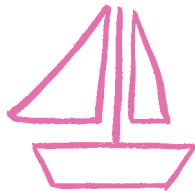
Tipps

- Je nach Saison andere Gemüse- oder Fruchtstäbchen zusammenbinden.
- Statt Pumpernickel Vollkornbrot oder Vollkorn-Grissini verwenden.

Für 1 Kind

Küchenschnur zum Binden
1 Znüni Bötli

- 1 Scheibe Tilsiter, 0,5-1 cm dick, in Stäbchen geschnitten
- 1 kleines Rüeblli, in Stäbchen geschnitten
- 1 Scheibe Pumpernickel, in Stäbchen geschnitten



Vogel-Futter

1 Flocken in der Butter sanft rösten. Nüsse und Kerne dazugeben und kurz mitrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen.

2 Das Vogelfutter mit den Aprikosen mischen, portionenweise in die Böxli füllen, verschliessen.

Tipp

- Milch oder Apfelsaft mitgeben oder zu Hause mit Milch aufgiessen.

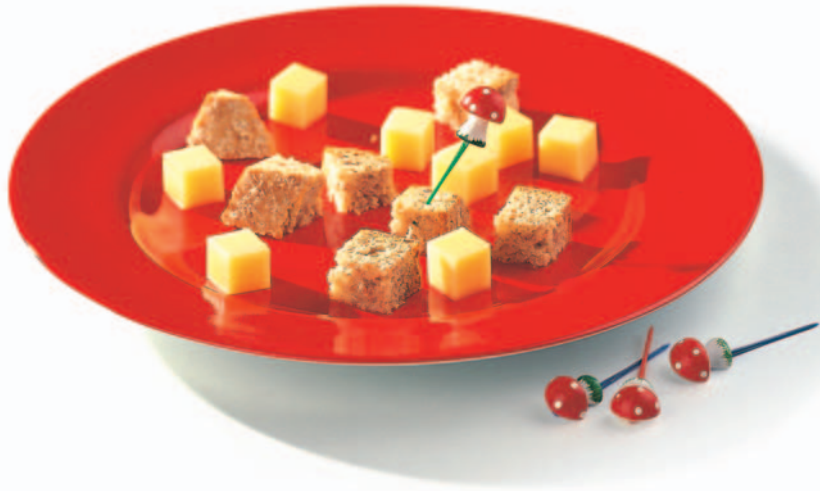
Für 4 Portionen

4 Znüni-Böxli

- 100 g grobe Hafer- oder Dinkelflocken (3-4 EL pro Portion)
- 1 EL Butter
- 4 EL gemischte Nüsse, z.B. Haselnüsse und Baumnüsse, grob gehackt
- 2 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 8 Dörraprikosen, in Würfel geschnitten



11



Fipsi - Spiel



1 Ein Kind schaut weg. In dieser Zeit verteilen die anderen 3 Kinder einige Brot- und Käsewürfel auf einem Teller und bestimmen 1 Würfel als so genanntes «Fipsi».

2 Das 4. Kind (Spieler) darf nun beginnen zu essen. Es steckt Brot oder Käse nach Belieben an und genießt die Häppchen. Sobald es das «Fipsi» berührt, rufen die anderen Kinder laut «Fipsi» und ein nächstes Kind darf spielen und essen.

Für 4 Kinder
einige Sticker oder
Zahnstocher

- 4 Scheiben Vollkornbrot, in Würfel geschnitten
- 200 g Gruyère, in Würfel geschnitten

Cooler Dinge aus dem Michiland

Die Znüni-Box für unterwegs

In der robusten Box kommt das Znüni unversehrt in der Schule an. Preis Fr. 6.–
(131 164)

Die lustige Michi-Trinkflasche für tolle Pausenmilch-Ideen

So kommt jeder Tropfen Pausenmilch an. Preis Fr. 12.–
(131 199)

Michis Spiel- und Malbuch

Weitere Abenteuer mit Michi. Gratis!
(131 107)

Alle Preise inkl. Verpackung und MWST. Versandkostenanteil Fr. 6.90 pro Bestellung mit

Kostenfolge. Preisänderungen vorbehalten. Stand März 2003.

Die praktische Znüni-Box, die lustige Trinkflasche und das Malbuch kannst du **bei uns bestellen:**

Schweizer Milchproduzenten SMP, Bestellwesen, Postfach, 3024 Bern
Telefon: 031 359 57 28
Telefax: 031 359 58 55
bestellwesen@swissmilk.ch

Noch mehr über Michi und warum Milch deine Knochen stark macht, findest du unter www.pausenmilch.ch



- Herausgeberin: Stiftung Pausenmilch, Bern
- Projektleitung: Nicole Huwyler, dipl. Ernährungsberaterin, SMP, Bern
- Rezepte: Judith Gmür-Stalder, Sumiswald
- Fotos: König und König, Zürich
- Grafik: Grafix Jungo, Bern

© Stiftung Pausenmilch, 2003

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Abteilung PR
Weststrasse 10
Postfach
CH-3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28

Telefax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch



**STIFTUNG PAUSENMILCH
FONDATION DU LAIT A LA PAUSE
FONDAZIONE PAUSA LATTE**