



Kindergarten/Unterstufe

Name:

Znüni-Rezepte

Aufgabe 1

Wie heissen die Znüni? Verbinde!



Gurken-Schinken-Loki



Znüni-Wedel

Memory-Spiel



Apfel-Marienkäfer



Znüni-Schüttelbecher

Käse-Rüebli-Lolli





Kindergarten/Unterstufe

Name:

Znüni-Rezepte

Aufgabe 2

Bereitet in Gruppen die sechs Znüni-Rezepte zu.



Hinweis

Warum ist ein Znüni so wichtig?

Ein gutes Frühstück füllt die in der Nacht geleerten Energiespeicher wieder auf und schafft eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag im Kindergarten und in der Schule. Kinder, die frühstücken, sind leistungsfähiger und ermüden weniger als Kinder, die nicht oder nicht ausreichend frühstücken.

Ein gesundes Znüni bringt den nötigen Energienachschub und wertvolle Nährstoffe für den zweiten Teil des Vormittags und verhindert einen Leistungsabfall. Das Znüni eignet sich zudem ideal, um eine der drei empfohlenen Tagesportionen Milch und Milchprodukte zu geniessen und eine Portion Früchte oder Gemüse zu essen.



Kindergarten/Unterstufe

Name:

Znüni-Rezepte

Käse-Rüebli-Lolli

Für 1 Kind

1 Holzspiess
Klarsichtfolie
Bändeli



1 dünne Scheibe Käse, z.B. Tilsiter, 2–3 mm dick
1 grosses Rüebli (ca. 20 cm lang und 3–4 cm dick), gerüstet, davon mit dem Sparschäler 3 lange dünne Streifen weggeschnitten
1 Scheibe Brot

Zubereitung

1 Käsescheibe längs in 3 ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
2 Je 1 Streifen Käse und Rüebli aufeinander legen. Einen Käse-Rüebli-Streifen aufrollen, zweiten und dritten Doppelstreifen rouladenförmig weiter aufwickeln. Mit dem Holzspiess feststecken (Lolli).
3 Käse-Rüebli-Lolli in Klarsichtfolie packen, zubinden.

Tipp

Statt Rüebli- einen Gurken-, Kohlräbli- oder Zucchini-Streifen verwenden.

Znüni-Wedel

Für 1 Kind

Küchenschnur zum Binden



1 Scheibe Käse, z.B. Tilsiter, 0,5–1 cm dick, in Stäbchen geschnitten
1 kleines Rüebli, gerüstet, in Stäbchen geschnitten
1 Scheibe Pumpernickel, in Stäbchen geschnitten

Zubereitung

1 Die Stäbchen zu 1–2 Wedeln zusammenhalten und mit der Schnur sorgfältig binden.

Tipp

Je nach Saison andere Gemüse- oder Fruchtstäbchen zusammenbinden. Statt Pumpernickel können auch Vollkornbrot oder Vollkorn-Grissini verwendet werden.



Kindergarten/Unterstufe

Name:

Znüni-Rezepte

Znüni-Schüttelbecher

Für 1 Kind

1 transparenter verschliessbarer Becher, ca. 3 dl Inhalt
1 Zahnstocher, nach Belieben



40 g Käse, z.B. milder Appenzeller, klein gewürfelt
1 kleines Rüebl, gerüstet, klein gewürfelt
¼ rote oder gelbe Peperoni, gerüstet, klein gewürfelt
¼ Kohlrabi, gerüstet, klein gewürfelt

Zubereitung

1 Käse- und Gemüsewürfel in den Becher füllen, verschliessen.
Nach Belieben Zahnstocher oben an den Deckel kleben.
2 Vor und während des Essens darf geschüttelt werden, das gewünschte Würfelchen kommt an die Naschoberfläche und kann mit dem Zahnstocher angesteckt oder mit den Fingern gepackt werden.

Tipp

Nach Belieben anderen Käse oder Gemüse verwenden.
Zusätzlich Brotwürfel hinzufügen.

Memory-Spiel

Für 12 Kinder



12 Scheiben Vollkorntoastbrot
Butter oder Kräuterbutter, weich, zum Bestreichen
12 Scheiben Käse, z.B. Gruyère AOC, 2 – 3 mm dick, in der Grösse der Toastbrote geschnitten, ca. 350 g
Garnitur, nach Lust und Laune: Gemüwestückchen, Laugengebäck, Mohn, Paprika, Tomatenpüree, Cherrytomaten, Haselnüsse, Apfelspalten, Birnenkugeln etc.

Zubereitung

1 Brotscheiben mit Butter bestreichen. Je mit einer Käsescheibe belegen, in 4 Rechtecke schneiden und auf eine Platte legen.
2 Je 2 Brötchen mit der gleichen Garnitur belegen. Die Kinder suchen anschliessend beim Znüni die passenden Paare. Beim Essen darf natürlich nach Lust und Laune ausgetauscht werden.



Kindergarten/Unterstufe

Name:

Znüni-Rezepte



Apfel-Marienkäfer

Für 2 Kinder

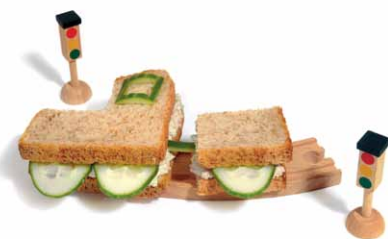
1 grosser roter Apfel, halbiert, Kerngehäuse, Fliege und Stiel herausgeschnitten
wenig Zitronenwasser
4 Salzstängeli
1 Scheibe Käse, z.B. milder Gruyère AOC, ca. 5 mm dick, ca. 60 g

Zubereitung

1 Den Apfel als Marienkäfer mit einem Küchenmesser einschneiden: Fühler, Rücken und beliebig viele Tupfen herausschneiden. Nach Belieben mit Zitronenwasser bestreichen.
2 Für die Füsse beidseitig am Körper mit der Messerspitze je 3 Löcher vorstechen. Salzstängeli dritteln, in die vorbereiteten Löcher stecken und nicht zu weit vorstehen lassen. Herausgeschnittene Apfelstücke als Fühler einstecken.
3 Aus dem Käse Blättchen ausstechen und garnieren.

Tipp

Statt Salzstängeli auch Grissini oder Rüeblistäbchen verwenden.



Gurken-Schinken-Loki

Für 2 Kinder

4 Scheiben Vollkorntoastbrot
6 Gurkenrädchen, 2 Gurkenstreifchen und 2 Fenster

Füllung

60 g Frischkäse mit Kräutern, z.B. Gala mit Kräutern
25 g Salatgurke, entkernt, klein gewürfelt
1 Tranche Schinken, fein gehackt

Zubereitung

1 Je 2 Scheiben Toastbrot aufeinanderlegen, einen Anhängerwagon (Rechteck) herausschneiden.
2 Für die Füllung alle Zutaten verrühren.
3 Die Hälfte der Brotscheiben mit der Füllung bestreichen. Gurkenscheiben als Räder hinlegen. Restliche Brotstücke auflegen. Loki und Anhängerwagon mit Gurkenstreifchen verbinden, Fenster auflegen.

Tipps

Statt Gurken auch Peperoni oder Rüepli verwenden. Frischkäse durch Quark mit Kräutern ersetzen.



Kindergarten/Unterstufe

Lösung

Znüni-Rezepte

Aufgabe 1

