

Schulfrühstück

Rezeptvorschläge für ca. 50 Kinder; 1x pro Jahr mit den Wackelzähnen aus dem Kindi)

Bitte stimmt euch untereinander an den jeweiligen Terminen ab, wer zum Einkaufen geht. Wenn möglich Bio oder Demeterware kaufen und das Obst, wie z.B. Äpfel, Birnen und Erdbeeren, etc. wenn möglich bei unseren Bauern im Dorf. Gut ist es frische Tücher zum Abtrocknen mitzunehmen. Die Ausgaben des Einkaufs direkt mit dem Elternbeirat der Schule abrechnen. (Belege nicht vergessen)

Nach dem Schulfrühstück bitte in der Schulküche alles wieder spülen und an die vorgesehenen Plätze aufräumen. Bitte alle „Spuren“ beseitigen. Reste können im Kindergarten abgegeben werden. Die Kinder/Erzieher freuen sich immer sehr darüber! Vielen DANK!

Obstquark

4 x Himbeeryoghurt Glas 500 g	6 x Sauerrahm 200g
2 x Vanillejoghurt 500 g	2 x Joghurt Natur 500 g
2 kg Bananen	1kg Trauben ohne Kern
2,5kg Äpfel (von Gierers)	1,5 kg Clementinen
1 Pack Haferflocken kleinblatt	½ Packung Cornflakes Classic (normale Cornflakes!)

Alle Joghurt vermischen und den Sauerrahm dazu geben. Danach die Haferflocken dazu geben. Obst in kleine Stücke schneiden und separat anbieten. Jedes Obst und die Cornflakes in eine extra Schüssel (Schüsseln sind in der Schulküche)

Müsli

3 x Naturjoghurt 1kg Eimer	
1 x Vanillejoghurt 1kg Eimer	
1,5 kg Trauben ohne Kern	1,5 kg Bananen
8 Kiwis	1kg Orangen
2 kg Äpfel	
Cornflakes Classic (Großpackung)	
1 Pk Knuspermüsli ohne Rosinen	

Obst in kleine Stücke schneiden und jedes Obst separat anbieten.
Joghurt mit Müsli vermischen, Cornflakes ebenfalls separat anbieten.

Gemüsespieße

2 Stk. Gurke	2 x Emmentaler (am Stück)
2 x Mini Tomaten	2 x Mini Wienerle
1,5kg Paprika	
2 Bund Radieschen	1 x Joggingbrot
1 Stk. Kohlrabi	½ Roggenbrot

Für den Dip: (alles verrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer würzen)

500g Quark	2 Pkt Frischkäse natur
2x200 g Joghurt natur	1 Pkt Frischkäse Kräuter

Gemüse, Käse und Wienerle in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Spieß stecken. Einige Spieße ohne Wurst und einige ohne Käse zubereiten. Brot separat (in ½ Scheiben schneiden) und kleine Stücke auch teilweise mit auf die Spieße stecken.

Apfelküchle

Je nach Schüleranzahl wird ca. die 4-fache Menge des Rezepts benötigt.

Zutaten: 250 g Margerquark 300 g Mehl

½ Pk Backpulver 100 g Zucker

2 Eier 6 El Öl

1 Pk Vanillezucker

ca 4-5 Äpfel in Stücke geschnitten oder gehobelt

Alles zusammen verrühren, auf einem Blech kleine Häufchen (ca 1 gehäufter Esslöffel) machen und bei 200 Grad ca. 25 min backen bis leichte Bräunung erreicht ist.

Apfelküchle werden bereits am Vorabend von den jeweiligen Müttern vorbereitet und morgens gg. 9.00 Uhr in die Schule gebracht.

Am und während des Frühstücks genügen 2 Mütter zum Helfen. Die Apfelküchle werden in großen Schüsseln angeboten.

Schnittlauchbrote

4x Frischkäse

7 Bund Schnittlauch

3 Paprika rot

4 x Mini Tomaten

2 Bund Radieschen

1 Roggenbrot

1 Joggingbrot

2 Dosenbrot

Brote mit Frischkäse bestreichen, Gemüse in kleine Stücke schneiden und auf die Brote garnieren. Schnittlauch auf die Brote streuen.

Gemüseaufstrich

Für den Aufstrich:

600 g Frischkäse mit Kräuter

500 g Quark

Zum Garnieren:

3 x Gurke

2 x Mini Tomaten

2 x Radieschen

500 g Paprika bunt

1 Roggenbrot

1 Weizenbrot

1 kl. Vollkornbrot

Das Gemüse klein schneiden und auf den Brotaufstrich garnieren.

Obstquark

2 kg Himbeerjoghurt

1 kg Vanillejoghurt

3 kg Naturjoghurt

6 Becher (200g) Sauerrahm

2 kg Bananen

2 kg Trauben

1 Melone

2 kg Äpfel

1 Pack Haferflocken kleinblatt zart

Joghurt vermischen und Sauerrahm dazugeben, Haferflocken untermischen

Obst in kleine Stücke schneiden und separat anbieten. Jedes Obst in eine extra Schüssel (wenn möglich Schöpflöffel mitnehmen)

Erdbeerquark

8 kg Erdbeeren

(wenn der Preis noch zu hoch ist, geht auch ½ Menge Erdbeeren und 3 kg Bananen)

2,5 kg Quark

3 kg Naturjoghurt

1 kg Vanillejoghurt

2 Tüten Cornflakes

Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, Quark und Joghurt vermischen und Erdbeeren darunter mischen. Eine Schüssel Erdbeeren (Bananen) separat anbieten, Cornflakes ebenfalls (wenn möglich Schöpflöffel mitnehmen)