

# 9 einfache und schnelle Jausenideen

Wir machen es Ihnen leicht und haben für Sie 5 einfache Jausen Ideen ausgearbeitet, die Sie ganz einfach vorbereiten können.

Wir haben darauf geachtet, dass keine exotischen Zutaten dabei sind und die Jause schnell vorbereitet ist und ganz einfach in einer Jausenbox mitgenommen werden kann. Denn praktikabel und für den Alltag geeignet muss es sein.

## 1) Bunte Käse-Beeren Jause mit Apfel-Karotten Saft (vegetarisch)

Bestreichen Sie 2 Scheiben Vollkornbrot ganz dünn mit Butter und belegen Sie diese mit Käse und Gurkenscheiben. Anstatt Butter und Käse können Sie auch Frischkäse verwenden.

Dazu kommen ein paar Cocktailtomaten und eine Hand voll frische Beeren in die Box. Wer mag gibt noch einen Apfel-Karottensaft dazu.



## 2) Frische Kräuter-Kraft Jause mit bunten Spalten (vegetarisch)

1 Weckerl – z.B. ein Bio Kraftspitz oder ein Kornspitz – aufschneiden. 4 Esslöffel Topfen mit ein wenig Kräutersatz würzen und die beiden Hälften bestreichen. Auf eine Hälfte frische Kräuter wie z.B. Schnittlauch, Kresse, Petersilie oder Basilikum streuen. Alternativ können Sie auch Sprossen darauf streuen.

1 Apfel in Spalten schneiden und eine Paprika in Streifen schneiden. Ein Hand voll Nüsse als Nascherei peppt die Jause noch zusätzlich auf.

## 3) Schnelle, süße Milch Jause (vegetarisch)

1 mürbes Kipferl oder ein Karotten Muffin oder ein Nussbeugel. Dazu eine Banane, ein paar Nüsse und ein Becher Naturjoghurt oder ein Packerl Schulmilch.



## 4) Buntes Schinkenweckerl mit rotem Smoothie

Ein Sonnenblumenweckerl oder einen Vitalspitz aufschneiden, dünn mit Butter bestreichen und 2 Salatblätter oder eine Hand voll Ruccola Salat darauf legen. Mit magerem Schinken belegen und ein paar Streifen Paprika gleich ins Weckerln noch mit hinein legen. Ein paar Cocktail Tomaten in die Jausenbox packen.

Dazu ein paar Beeren oder Trockenfrüchte zum Naschen und als Energielieferant zwischendurch.

## 5) Schnelles Aufstrichbrot mit Gurkenaugen und Karottensticks.

Thunfisch- oder Leberaufstrichbrote schmecken mit Gurkenscheiben viel frischer und köstlicher. Nur dürfen die Gurken nicht direkt am Brot kleben, sonst wird alles matschig, aber das lässt sich leicht lösen.

2 Scheiben Roggenbrot mit dünn mit Leberpastete oder Thunfischaufstrich bestreichen. Auf eine bestrichene Brotscheibe Gurkenscheiben legen und das Brot zusammenklappen. Einmal in der Mitte auseinanderschneiden. Ein paar Karottensticks dazu zum Knabbern zwischendurch.

Als Nachspeise oder Nascherei gibt es einen kleinen Fruchtsalat mit Obst der Saison.



## 6) Vollkornweckerl mit Kürbis/ Linsen Aufstrich (vegan)

Ein selbstgemachter Aufstrich aus Kürbis & Linsen ist vor allem im Herbst eine köstliche Abwechslung, schmeckt aber natürlich das ganze Jahr. Damit das Weckerl oder das Brot nicht aufgeweicht wird, empfehlen wir den Aufstrich in ein kleines Schraubglas zu füllen. Das Weckerl oder Brot in Scheiben schneiden, in eine Jausenbox geben und mit einem Löffel den weichen Aufstrich frisch aufstreichen. Die Linsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

## 7) Apfel-Karotten Dip mit Landbrot oder Kornspitz (vegetarisch)

Ein Apfel-Karotten Dip ist schnell selbst gemacht und enthält alles was eine Schuljause braucht. Frisches Gemüse und Obst liefern Vitamine und Topfen und Joghurt ausreichend Eiweiß.

Die Dipsauce wieder in ein Schraubglas oder einen kleinen Becher füllen. Dazu ein paar Nüsse, Karottensticks und ein paar Scheiben Landbrot packen. Mit dem Brot und den Karottensticks einfach aus dem Glas heraus „dippen“. Macht gleich mehr Spass, als vom altbekannten Doppeldeckerbrot abzubeißen.



## 8) Die Jause zum Löffeln: Porridge oder Birchermüsli im Glas (vegetarisch)

Löffeln macht Spass und vor allem wenn die Kids zu Hause kein Frühstück mehr essen, packen wir Ihnen das Müsli oder den Porridge einfach ein. Porridge oder Birchermüsli können Sie schon am Abend vorher zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen in ein Schraubglas oder einen Becher mit Deckel füllen und mit frischen Früchten ergänzen.

## 9) Radieschen Brot mit Joghurt – die Jause für Figurbewusste

Einfach und ideal für figurbewusste Kids. Zwei dünne Scheiben Bio-Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Radieschenscheiben belegen. Zusammenklappen und in eine Jausenbox legen. Dazu einen Becher Naturjoghurt packen, damit auch die Eiweißportion nicht zu kurz kommt.