

# Was Kindern schmeckt: Leckere Pausensnacks

Inspiration fürs Schulbrot: Diese Snacks schmecken lecker und liefern gesunde Vitamine. // Styling Pia Westermann

Fotos Thorsten Suedfels



## Spinat-Pfannkuchenrolle mit Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 30 Min. + Auskühlzeit

80 g junger Blattspinat

250 ml Milch

2 Eier

100 g Vollkornmehl

Salz

400 g Zucchini

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

2 El Öl

250 g Frischkäse

30 g Meerrettichsprossen

- 1 Spinat grob schneiden und mit Milch pürieren. Mit Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Salzen.
- 2 Zucchini und Paprika in Streifen schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 3–4 Minuten braten, salzen und auskühlen lassen.
- 3 Beschichtete Pfanne dünn mit Öl bepinseln. Pfannkuchen darin ausbacken. Ausgekühlte Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen. Mit Gemüse und Sprossen belegen. Enden umklappen und Pfannkuchen eng aufrollen. In der Mitte schräg aufschneiden.

## Gemüsemuffins

**ERGIBT 12 STÜCK**

Zubereitung: 30 Min.+ Backzeit: 20 Min.

**220 g Weizenmehl (1050er)**

**2 Tl Backpulver**

**½ Tl Natron**

**1 Tl Salz**

**2 Stangen Frühlingslauch**

**150 g Karotten**

**6 Kirschtomaten**

**100 g Fetakäse**

**1 Ei**

**200 g Joghurt**

**100 ml neutrales Öl**

- 1** Mehl mit Backpulver, Natron und Salz mischen. Lauch in Ringe schneiden. Karotten grob raspeln. Tomaten halbieren. Käse zerbröseln.
- 2** Ei mit Joghurt und Öl verschlagen. Mehlmischung, Karotten, Lauch und Käse unterheben. Mulden eines Muffinblechs mit Papiermanschetten auslegen. Teig gleichmäßig einfüllen. Glatt streichen. Je eine Tomatenhälfte leicht hineindrücken.
- 3** Bei 200 Grad (Umluft 180) circa 20 Minuten backen.





## Burger mit Linsen-Mais-Bratling

**FÜR 6 STÜCK**

Zubereitung: 20 Min. + Kochzeit: 35 Min.

**100 g grüne Delikatesslinsen**

**2 Tl Currypulver**

**1 Ei**

**60 g Magerquark**

**30 g Parmesan, gerieben**

**60 g Weizenmehl**

**140 g Mais, abgetropft**

**Salz**

**Öl zum Braten**

**dazu evtl. Kräuterquark**

- 1** Linsen garen und auskühlen. Curry, Ei, Quark, Käse, Mehl und Mais unterrühren. Salzen.
- 2** Bratlinge im heißen Öl von jeder Seite 2–3 Minuten ausbacken. Mit Kräuterquark servieren.

**Tipp:** So wird's ein Burger: Brötchen aufschneiden, mit 2 El Frischkäse und 2 Tl Ajvar bestreichen. Mit Gurkenscheiben, Salat und Bratling belegen.