NACHHALTIG ESSEN

Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Baden-Württemberg

Mach's Mahl – Snacks

Optimierung des Angebots von Bäckereien in Schulen

Rezeptbroschüre

Sektion Baden-Württemberg
der Deutschen Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Impressum

Herausgeber:
Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE-BW)

Geschäftsstelle:
Schelztorstraße 22
73728 Esslingen
www.dge-bw.de

Verantwortlich: Prof. Dr. Peter Grimm
Autorin: Lena Melzer

Die Rezeptbroschüre „Mach's Mahl-Snacks" ist Teil des Projektes Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg. Dieses Projekt wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert. Die Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Mach's Mahl-Snacks – Optimierung des Angebots von Bäckereien in Schulen".

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Bezugsquelle:

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg (VNS-BW)
Fabrikstr. 6
73728 Esslingen
Tel: 0711/230652-60
Mail: schule@dge-bw.de www.dge-bw.de

Bildnachweis Titelbild: © pressmaster / Fotolia
Sonstige Bildnachweise: VNS-BW

1. Auflage, November 2017

© Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Inhalt

Projekt „Mach's Mahl-Snacks“ 4

Kriterienkatalog 6

Die Mach's Mahl-Snacks 8

- Dinnete 8
- Fit Burger 10
- Power Nom 12
- Fruchtling 14
- Bella Italia 16
- Devil's Twister 18
- Laugenschmaus 20
- Tommy-Stulle 22
- Müsli-Bert 24

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg 26

Abkürzungsverzeichnis

kcal	Kilokalorien
kJ	Kilojoule
g	Gramm
ml	Milliliter
Min.	Minute
Std.	Stunde
Fett i. Tr.	Fett in Trockenmasse

Projekt „Mach's Mahl-Snacks"

Die Angebote von Bäckereien zur Zwischenverpflegung an Schulen verbessern – so lautet das Ziel des Kooperationsprojekts „Mach's Mahl-Snacks – Optimierung des Bäckerangebots in Schulen". Es wurde im November 2016 vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg in Kooperation mit dem Bäckerinnungsverband Baden e.V. und dem Landesinnungsverband für das Württembergische Bäckerhandwerk e.V. ins Leben gerufen und bis Dezember 2017 von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg (VNS-BW), angesiedelt bei der Sektion Baden- Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., durchgeführt.

Lebenswelt Ganztagsschule

Gerade in Zeiten, in denen mehr und mehr Schülerinnen und Schüler eine Ganztagsschule besuchen und dort den Großteil ihres Tages verbringen, spielt die Verpflegung eine immer größer werdende Rolle. Damit Kinder und Jugendliche fit und leistungsfähig sind und sich in der Schule wohlfühlen, ist neben einer leckeren und ausgewogenen Mittagsverpflegung auch ein gesundheitsförderliches und attraktives Snackangebot in den Pausen zwischendurch wichtig.

Vielfältige Anforderungen im Bäckereischulverkauf

Insbesondere Bäckereien tragen einen stetig wachsenden Teil zu diesem Snackangebot in Schulen bei. Den Spagat zu meistern, zwischen einem vielfältigen und qualitativ hochwertigen Angebot, das für Schülerinnen und Schüler ansprechend und gleichzeitig für die Bäckereien im Schulverkauf wirtschaftlich ist, wird für viele Betriebe oft zur Herausforderung. In enger Kooperation mit dem Bäckerinnungsverband Baden e.V. und dem Landesinnungsverband für das Württembergische Bäckerhandwerk e.V. ist daher ein innovatives, gesundheitsförderliches Snackangebot entstanden, das gut bei den Schülerinnen und Schüler ankommt und an den Beratungsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) „Snacks an weiterführenden Schulen" angelehnt ist.

Projekt „Mach's Mahl-Snacks“

Snack-Entwicklung in Berufsschulen

Getreu dem Motto „Von Schülern für Schüler!“ entwickelten Auszubildende im Bäckerhandwerk gemeinsam mit ihren Fachlehrerinnen und -lehrern Rezepturen für die „Mach's Mahl-Snacks“. Hierfür wurde eigens ein Kriterienkatalog erarbeitet, der sich an den Bedürfnissen und Anforderungen der Zielgruppe Kinder und Jugendliche orientiert. Die VNS-BW koordinierte die Entwicklung und lieferte den ernährungsphysiologischen sowie fachlichen Input seitens des schulischen Umfeldes.

Die neuen Backwaren im Praxistest

Aus den Vorschlägen der Auszubildenden wurden neun „Mach's Mahl-Snacks“ ausgewählt, die sich in den Handwerksbetrieben im Praxistest bewährt haben. Während der Verkaufsphase wurden die Pilotbäckereien und -schulen von der VNS-BW umfangreich betreut und beraten sowie in der Verkaufsförderung unterstützt.

Nehmen Sie die Herausforderung an!

Das Projekt – und somit auch diese Rezeptbroschüre – richtet sich an Akteure und Multiplikatoren aus den Bereichen Bäckerhandwerk und Schulverpflegung: Bäckerinnen und Bäcker, Bäckerfachverkäuferinnen und -fachverkäufer, Auszubildende im Bäckerhandwerk, Schulträger und -leitungen, Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Eltern und weitere Interessierte. Die neuen „Mach's Mahl-Snacks“ bieten all diesen Zielgruppen die Möglichkeit, sich mit dem Thema Bäckereischulverkauf auseinanderzusetzen und eine optimale Verpflegung in Schulen zu gewährleisten. Eine umfangreiche Broschüre mit Informationen zu verkaufsfördernden Maßnahmen der „Mach's Mahl-Snacks“ finden Sie online unter http://www.dge-bw.de/machs-mahl-snacks.html zum Download verfügbar oder auf Anfrage bei der VNS-BW.

Kriterienkatalog

Für die Entwicklung der „Mach's Mahl-Snacks“ wurden folgende Kriterien in Anlehnung an den Beratungsstandard „Snacks an weiterführenden Schulen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. festgelegt.

1. **Der Gesamtenergiegehalt** für einen Snack kann bis zu **20 %** der Tagesenergiemenge betragen.

   Für Schülerinnen und Schüler der Primarstufe entspricht dies max. **360 kcal/1500 kJ**.

   Für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe entspricht dies max. **490 kcal/2050 kJ**.

2. Der Snack enthält max**. 30 % Fett** als Anteil der Gesamtenergie.

3. Der Snack enthält max. **10 % zugesetzten Zucker** als Anteil der Gesamtenergie.

4. Mind. **50 %** der eingesetzten Mehle im Snackangebot erfüllen die Qualität „**Vollkorn**“.

5. Jeder nicht gebackene Snack beinhaltet frisches oder tiefgekühltes **Gemüse/Rohkost** oder **Obst**.

   Für die Primarstufe sind dies mind. 30 g, für die Sekundarstufe mind. 40 g.

   Die Snacks werden möglichst mit frischen oder tiefgekühlten **Kräutern** gewürzt.

6. Wenn möglich, sollte **Jodsalz** als sinnvolle Alternative zu herkömmlichem Speisesalz verwendet werden. Der Gesamtsalzgehalt sollte berechnet und möglichst niedrig gehalten werden.

Kriterienkatalog

7. **Milchprodukte** sind fettarm, ungezuckert oder enthalten einen moderaten Zuckeranteil (unter 10 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml).

8. Nicht verwendet werden **Alkohol/Alkoholaromen**, **Geschmacksverstärker**, **künstliche Aromen** und **Süßstoffe** bzw. **Zuckeralkohole**.

9. Nicht verwendet werden **Lebensmittelimitate** wie Analogkäse oder Formfleisch und Fischerzeugnisse, die nicht aus einem gewachsenen Stück Fisch bestehen.

10. Nicht angeboten werden **frittierte** und **panierte** Produkte.

11. Das Angebot ist **saisonal** angepasst und soll mind. zwei Jahreszeiten im Jahresverlauf abdecken.

12. Die Auswahl innerhalb des Angebots darf Snacks **mit Fleisch/ Fisch, vegetarische** Snacks sowie **vegane** Snacks umfassen.

13. **Regionale**, **Bio- und Fair-Trade-Produkte** sollten berücksichtigt und wenn möglich auch entsprechend kommuniziert/ beworben werden.

Hinweis:
Aus Sicherheitsgründen können wir keine Angaben zu Allergenen machen. Bitte nehmen Sie die Allergenkennzeichnung entsprechend der von Ihnen verwendeten Zutaten abschließend selbst vor. Die beim Snack gewählte Portionsgröße entspricht den Empfehlungen des Kriterienkatalogs, der sich an dem DGE-Beratungsstandard „Snacks an weiterführenden Schulen“ orientiert. Bitte beachten Sie, dass dies nicht mehr gewährleistet ist, falls Sie sich für andere Portionsgrößen entscheiden.

Die Mach's Mahl-Snacks

Dinnete

Lacto-Vegetarischer Snack

Die Spezialität der schwäbisch-alemannischen Küche zeigt sich hier von ihrer besten Seite: Hefeteig mit einem Anteil von 50 % Weizenvollkornmehl und 50 % Weizenmehl Type 405, überbacken mit saurer Sahne, Frühlingszwiebeln, Gouda und Kartoffeln.

Nährwerte pro Portion (ca. 150 g):

Energie (kcal)	255	Gesättigte Fettsäuren (g)	5,1
Energie (kJ)	1067	Kohlenhydrate (g)	33,8
Eiweiß (g)	9,8	- davon Zucker (g)	1,5
Fett (g)	8,5	Salz (g)	1,5

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

220 g	Weizenvollkornmehl
220 g	Weizenmehl Type 405
10,5 g	Jodiertes Speisesalz
20 g	Hefe
300 ml	Wasser

Belag

300 ml	Saure Sahne (10 % Fett)
100 g	Frühlingszwiebeln, in Ringen (frisch)
150 g	Gouda (45 % Fett i. Tr.), gerieben
2 g	Jodiertes Speisesalz
	Pfeffer
	Muskat
250 g	Kartoffeln, gekocht und gepellt, in Scheiben
Dekor:	Schnittlauch, geschnitten (frisch)

Zubereitung:

1. Weizenvollkornmehl, Weizenmehl Type 405, jodiertes Speisesalz, Hefe und Wasser etwa 10 Min. lang zu einem glatten Teig kneten, anschließend 1 Std. abgedeckt gehen lassen.
2. Die Masse in gleiche Portionen aufteilen, in eine ovale Form bringen und flach klopfen.
3. Saure Sahne, Frühlingszwiebeln und Gouda verrühren und mit jodiertem Speisesalz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Masse auf den portionierten Teig geben, anschließend Kartoffeln darüber geben.
5. Für 20-25 Min. bei 230 °C backen und mit Schnittlauch garnieren.

Die Mach's Mahl-Snacks

Fit Burger

Burger findet man heutzutage nahezu überall – unsere Kreation für den Schulverkauf bietet auch in den Pausen eine vollwertige Zwischenverpflegung: Mediterranes Gemüse, Hähnchenbrust und ein cremiger Honig-Senf-Aufstrich finden hier im lockeren Fladenbrot ihren Platz.

Nährwerte pro Portion (ca. 230 g):

Energie (kcal)	298	Gesättigte Fettsäuren (g)	4,5
Energie (kJ)	1247	Kohlenhydrate (g)	29,2
Eiweiß (g)	21,2	- davon Zucker (g)	8,5
Fett (g)	10,0	Salz (g)	1,1

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

155 g	Weizenvollkornmehl
155 g	Weizenmehl Type 405
20 g	Hefe
11 g	Butter
8 g	Malzbackmittel
7 g	Jodiertes Speisesalz
135 ml	Wasser
Dekor:	Olivenöl, Sesam, schwarzer Kümmel

Belag

100 g	Joghurt-Frischkäse (15g Fett/100g)
50 g	Honig
50 g	Senf, mittelscharf
500 g	Hähnchenbrust, in Streifen
30 ml	Olivenöl
300 g	Spitzpaprika, in Ringen (frisch)
400 g	Zucchini, in Scheiben (frisch)
400 g	Aubergine, in Scheiben (frisch)
	Pfeffer
	Currypulver
	Paprikapulver
100 g	Gouda (45 % Fett i. Tr.), gerieben

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse kneten, portionieren, angehen lassen und anschließend flach drücken.
2. Olivenöl mit einem Pinsel auftragen, Sesam und schwarzen Kümmel darauf geben.
3. Nach einer Teigruhe von etwa 45-60 Min., bei 230 °C ca. 18 Min. backen. Die Temperatur im Verlauf auf 220 °C verringern.
4. Den Fladen halbieren und mit einer Mischung aus Joghurt-Frischkäse, Honig und Senf bestreichen.
5. Hähnchenbrust in Olivenöl anbraten, Spitzpaprika, Zucchini und Aubergine dazugeben und mit Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen.
6. Hähnchenbrust und Gemüse auf dem Fladen verteilen, anschließend Gouda darüber geben.
7. Den Snack überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

Die Mach's Mahl-Snacks

Power Nom

Lacto-Vegetarischer Snack

Belegte Brote haben sich als Pausensnack in der Schule bereits bewährt – doch die neue Kombination aus Frischkäse-Pesto-Aufstrich, Gouda und knackigem Gemüse überrascht und überzeugt sowohl im Geschmack als auch optisch.

Nährwerte pro Portion (ca. 170 g):

Energie (kcal)	244	Gesättigte Fettsäuren (g)	4,3
Energie (kJ)	1021	Kohlenhydrate (g)	30,6
Eiweiß (g)	10,3	- davon Zucker (g)	3,8
Fett (g)	8,1	Salz (g)	1,4

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für ca. 8 Portionen (ein ganzes Dinkelvollkornsprossenbrot):

Teig

350 g	Dinkelvollkornschrot
55 g	Dinkelflocken
3,5 g	Anstellgut
320 ml	Wasser
23 g	Kartoffelflocken
5 g	Zuckerrübensirup
11,5 g	Jodiertes Speisesalz
5 g	Hefe
100 g	Dinkelsprossen

Dekor: Dinkelflocken

Belag

48 g	Joghurt-Frischkäse (15g Fett/100g)
24 g	Basilikumpesto
40 g	Rucola (frisch)
120 g	Gouda (45 % Fett i. Tr.), in Scheiben
120 g	Salatgurke, in Scheiben (frisch)
120 g	Paprika, in Streifen (frisch)
120 g	Karotte, in Streifen (frisch)

Tipp: Je nach Saison können unterschiedliche grüne Blattsalate verwendet werden, wie z. B. auch Lollo Rosso oder Feldsalat.

Zubereitung:

1. Aus 75 g Dinkelvollkornschrot, Dinkelflocken, Anstellgut und 185 ml Wasser einen Sauerteig herstellen und über Nacht quellen lassen.
2. Restlichen Dinkelvollkornschrot und restliches Wasser mit Kartoffelflocken, Zuckerrübensirup, jodiertem Speisesalz, Hefe und dem Sauerteig zu einem glatten Teig kneten. Kurz vor Schluss die Dinkelsprossen hinzugeben.
3. Den Teig nach einer Teigruhe von 30 Min. wiegen, formen, in Dinkelflocken wälzen und bei 230 °C ca. 45 Min. im Kasten backen. Die Temperatur im Verlauf auf 220 °C verringern.
4. Zwei Scheiben des Dinkelvollkornsprossenbrotes zunächst mit Joghurt-Frischkäse und anschließend mit Pesto bestreichen.
5. Mit Rucola, Gouda, Salatgurke, Paprika und Karotte belegen.

Die Mach's Mahl-Snacks

Fruchtling

Ovo-Lacto-Vegetarischer Snack*

Früchte und Vanillecreme – wer kann hier schon widerstehen? Das lockere Gebäck aus 54 % Weizenvollkornmehl und 46 % Weizenmehl Type 550 besticht mit seiner frischen Obstfüllung, die zur jeweiligen Jahreszeit angepasst werden kann. Ein Leckerbissen für jede Saison!

* je nach verwendetem Geliermittel

Nährwerte pro Portion (ca. 200 g):

Energie (kcal)	287	Gesättigte Fettsäuren (g)	5,0
Energie (kJ)	1201	Kohlenhydrate (g)	42,5
Eiweiß (g)	7,6	- davon Zucker (g)	12,6
Fett (g)	8,7	Salz (g)	0,8

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

225 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Weizenmehl Type 550
200 ml	Wasser
7,5 g	Milchpulver
7,5 g	Honig
7,5 g	Jodiertes Speisesalz
30 g	Vollei
30 g	Hefe
94 g	Butter
37,5 g	Ziehbutter
72 g	Weizenmehl Type 550

Belag

400 ml	Milch (1,5 % Fett)
40 g	Zucker
36 g	Cremepulver
2 g	Vanille
600 g	Erdbeeren, in Scheiben (frisch) o. Pflaumen, in Spalten (frisch) o. Äpfel, in Scheiben (frisch)
	Zimt
3 g	Geliermittel
20 g	Zucker
160 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Weizenvollkornmehl, Weizenmehl Type 550, Wasser, Milchpulver, Honig, jodiertes Speisesalz, Vollei, Hefe und Butter ca. 8 Min. lang zu einem glatten Teig kneten und 15 Min. ruhen lassen.
2. Ziehbutter mit Weizenmehl Type 550 verkneten, kaltstellen und in den Teig einschlagen.
3. Anschließend den Teig tourieren (3 einfache Touren) und zwischen den Touren jeweils 10 Min. kühlen.
4. Den Teig ausrollen und mit einer runden Form von etwa 15 cm Durchmesser ausstechen. Die Ränder einzwirbeln und mit Ei bestreichen.
5. Bei 210 °C für 15 Min. mit geschlossenem Zug backen.
6. Milch, Zucker, Cremepulver und Vanille unter ständigem Rühren aufkochen und anschließend kalt stellen.
7. Die abgekühlte Creme auf das Gebäck aufspritzen und je nach Saison mit frischen Erdbeeren oder gekochten Pflaumen oder Äpfeln garnieren und ggf. mit Zimt bestreuen.
8. Geliermittel nach Gebrauchsanweisung mit Zucker im Wasser aufkochen und auf das Obst geben.

Die Mach's Mahl-Snacks

Bella Italia

Lacto-Vegetarischer Snack

Frisch, cremig und überaus geschmackvoll: das Vollkornsaatenbrötchen aus 93 % Dinkelvollkornmehl und 7 % Weizenmehl Type 550 mit Sesam, Leinsaat und Chiasamen passt hervorragend zur Creme aus Frischkäse, Kirschtomaten und Basilikum. So schmeckt Italien – Aroma pur!

Nährwerte pro Portion (ca. 180 g):

Energie (kcal)	283	Gesättigte Fettsäuren (g)	4,3
Energie (kJ)	1184	Kohlenhydrate (g)	36,7
Eiweiß (g)	11,6	- davon Zucker (g)	4,3
Fett (g)	9,5	Salz (g)	1,5

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

495 g	Dinkelvollkornmehl
13 g	Sesam
13 g	Leinsaat
20 g	Chiasamen
33,5 g	Weizenmehl Type 550
390 ml	Wasser
10 g	Jodiertes Speisesalz
20 g	Hefe
10 g	Butter
14,5 g	Malzbackmittel

Belag

300 g	Joghurt-Frischkäse (15g Fett/100g)
55 g	Tomatenmark
200 g	Kirschtomaten, in Würfel (frisch)
50 g	Basilikumblätter, gehackt und ganz (frisch)
2 g	Jodiertes Speisesalz
	Pfeffer
	Oregano
200 g	Kirschtomaten, in Spalten (frisch)

Dekor: Maisgrieß

Tipp: Je nach Belieben kann statt Joghurt-Frischkäse auch 500 g körniger Frischkäse verwendet werden.

Zubereitung:

1. 170 g des Dinkelvollkornmehls, Sesam, Leinsaat, Chiasamen und 230 ml Wasser verkneten und über Nacht quellen lassen.
2. Restliches Dinkelvollkornmehl, Weizenmehl Type 550, restliches Wasser, jodiertes Speisesalz, Hefe, Butter und Malzbackmittel dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Anschließend portionieren, mit Wasser bestreichen und mit Maisgrieß bestreuen.
4. Bei vollreifer Stückgare für 15 Min. bei 230 °C und geschlossenem Zug, anschließend für 5 Min. bei 200 °C und offenem Zug backen.
5. Joghurt-Frischkäse, Tomatenmark, gewürfelte Tomaten, die Hälfte der Basilikumblätter und Rosmarin miteinander vermengen und mit Pfeffer und Oregano würzen.
6. Das Brötchen halbieren, die untere Hälfte mit dem Aufstrich bestreichen und mit Kirschtomaten in Spalten und restlichen Basilikumblättern garnieren.

Die Mach's Mahl-Snacks

Devil's Twister

Für Scharfesser genau das Richtige – Kidneybohnen, Putenbrust und eine feine Paste aus Chili, Peperoni, Tomaten und verschiedenen Gewürzen bilden die Füllung des herzhaften Snacks. Im Teig aus 60 % Dinkelvollkornmehl und 40 % Dinkelmehl Type 630 wurden Flohsamen für mehr Feuchtigkeit verarbeitet. Besonders an Halloween ein Hingucker in der Verkaufstheke!

Nährwerte pro Portion (ca. 140 g):

Energie (kcal)	298	Gesättigte Fettsäuren (g)	5,7
Energie (kJ)	1247	Kohlenhydrate (g)	39,3
Eiweiß (g)	9,9	- davon Zucker (g)	2,2
Fett (g)	10,5	Salz (g)	1,0

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

300 g	Dinkelvollkornmehl
200 g	Dinkelmehl Type 630
175 g	Flohsamen
12,5 g	Hefe
10 g	Malzbackmittel
10 g	Jodiertes Speisesalz
300 ml	Wasser
100 g	Ziehbutter
60 g	Weizenmehl Type 550

Belag

12,5 g	Chilis, rot, in Ringen (frisch)
7,5 g	Peperoni, rot, in Ringen (frisch)
100 g	Tomaten, püriert (frisch)
2,5 ml	Limettensaft
5 g	Tomatenmark
10 g	Jodiertes Speisesalz
50 g	Petersilie, gehackt (frisch/TK)
	Pfeffer, Oregano, Paprikapulver
60 g	Putenbrust, gewürfelt
5 ml	Rapsöl
50 g	Kidneybohnen, halbiert

Zubereitung:

1. Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl Type 630, Flohsamen, Hefe, Malzbackmittel, jodiertes Speisesalz und Wasser ca. 7 Min. zu einem glatten Teig kneten und 10 Min. ruhen lassen.
2. Ziehbutter mit Weizenmehl Type 550 verkneten, kaltstellen und in den Teig einschlagen.
3. Anschließend den Teig tourieren (3 einfache Touren) und zwischen den Touren jeweils 5 Min. kühlen.
4. Chilis, Peperoni, Tomatenpüree, Limettensaft, jodiertes Speisesalz, Tomatenmark und Petersilie zu einer homogenen Masse vermengen und mit Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen.
5. Den Teig auf das Maß 60 x 30 cm ausrollen und die untere Hälfte mit der Chili-Paste bestreichen.
6. Putenbrust in Rapsöl anbraten und zusammen mit Kidneybohnen gleichmäßig auf der Paste verteilen. Unbestrichene Seite oben überklappen und die Ränder fest drücken.
7. Den Teig auf 3 cm in 20 Streifen schneiden. Die Twister entweder ineinander verdrehen oder in der Mitte des Streifens einschneiden und beide Seiten durch die Mitte ziehen.
8. Anschließend den Teig ca. 15 Min. im Gärschrank gären und bei 200 °C mit Schwadengabe für 20-25 Min. backen.

Die Mach's Mahl-Snacks

Laugenschmaus

Dieser Laugenzopf stellt unsere Geschmacksknospen auf die Probe: gefüllt mit einer Vanille-Zimt-Frischkäsecreme, dazu Hähnchenbrust zwischen Apfel- und Birnenscheiben. Radieschen und Kresse geben dem Snack die besondere Würze.

Nährwerte pro Portion (ca. 190 g):

Energie (kcal)	342	Gesättigte Fettsäuren (g)	4,0
Energie (kJ)	1431	Kohlenhydrate (g)	44,9
Eiweiß (g)	18,9	- davon Zucker (g)	5,7
Fett (g)	9,3	Salz (g)	1,7

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

300 g	Dinkelflocken
300 g	Dinkelmehl Type 630
15 ml	Rapsöl
15 g	Malzbackmittel
15 g	Hefe
15 g	Jodiertes Speisesalz
350 ml	Wasser
	Natron-Lauge, verdünnt

Dekor: Sesam

Belag

300 g	Joghurt-Frischkäse (15g Fett/100g)
	Zimt
	Vanille, gemahlen
100 g	Eichblattsalat (frisch)
300 g	Hähnchenbrust, in Scheiben
150 g	Apfel, in Scheiben (frisch)
150 g	Birne, in Scheiben (frisch)
50 g	Radieschen, in Scheiben (frisch)

Dekor: Kresse (frisch)

Zubereitung:

1. Dinkelflocken in Wasser mind. 3 Std. quellen lassen.
2. Die übrigen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Anschließend das Quellstück zum Teig hinzugeben und für eine Minute unterkneten.
3. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen und anschließend in 100 g große Stücke teilen. Die einzelnen Stücke formen und flechten.
4. Die Teiglinge über Nacht im Kühlhaus gehen lassen, belaugen, mit Sesam bestreuen und am nächsten Morgen bei 250 °C 16 Min. backen.
5. Dinkel-Laugenzopf halbieren, Joghurt-Frischkäse mit Zimt und Vanille abschmecken und die untere Hälfte des Dinkel-Laugenzopfes damit bestreichen.
6. Anschließend mit Salat, Hähnchenbrust, Apfel, Birne, Radieschen und Kresse belegen.

Die Mach's Mahl-Snacks

Tommy-Stulle

Lacto-Vegetarischer Snack

Ein Klassiker – für alle, die es gern traditionell mögen: Dinkelvollkornsprossenbrot, gefüllt mit Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Balsamicocreme. So simpel und so lecker!

Nährwerte pro Portion (ca. 180 g):

Energie (kcal)	258	Gesättigte Fettsäuren (g)	5,4
Energie (kJ)	1080	Kohlenhydrate (g)	30,8
Eiweiß (g)	12,1	- davon Zucker (g)	3,6
Fett (g)	8,7	Salz (g)	1,4

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für ca. 8 Portionen (ein ganzes Dinkelvollkornsprossenbrot):

Teig

350 g	Dinkelvollkornschrot
55 g	Dinkelflocken
3,5 g	Anstellgut
320 ml	Wasser
23 g	Kartoffelflocken
5 g	Zuckerrübensirup
11,5 g	Jodiertes Speisesalz
5 g	Hefe
100 g	Dinkelsprossen

Dekor: Dinkelflocken

Belag

80 g	Joghurt-Frischkäse (15g Fett/100g)
16 g	Schnittlauch, geschnitten (frisch/TK)
240 g	Mozzarella, in Scheiben
320 g	Tomaten, in Scheiben (frisch)
16 g	Basilikumblätter (frisch)

Dekor: Dinkelflocken

Zubereitung:

1. Aus 75 g Dinkelvollkornschrot, Dinkelflocken, Anstellgut und 185 ml Wasser einen Sauerteig herstellen und über Nacht quellen lassen.
2. Restlichen Dinkelvollkornschrot und restliches Wasser mit Kartoffelflocken, Zuckerrübensirup, jodiertem Speisesalz, Hefe und dem Sauerteig zu einem glatten Teig kneten. Kurz vor Schluss die Dinkelsprossen hinzugeben.
3. Den Teig nach einer Teigruhe von 30 Min. wiegen, formen, in Dinkelflocken wälzen und bei 230 °C ca. 45 Min. im Kasten backen. Die Temperatur im Verlauf auf 220 °C verringern.
4. Joghurt-Frischkäse mit Schnittlauch verrühren und zwei Scheiben des Dinkelvollkornsprossenbrotes damit bestreichen.
5. Anschließend Mozzarella und Tomate abwechselnd auflegen und mit Basilikumblättern und Balsamicocreme garnieren.

Die Mach's Mahl-Snacks

Müsli-Bert

Lacto-Vegetarischer Snack

Dass Käse und Trauben gut miteinander harmonieren ist bereits bekannt – im nussigen Müslibrötchen erhält der Camembert zusammen mit einem Frischkäse-Marmeladenaufstrich und frischen Birnenscheiben jedoch eine ganz besondere Note.

Nährwerte pro Portion (ca. 160 g):

Energie (kcal)	337	Gesättigte Fettsäuren (g)	4,3
Energie (kJ)	1410	Kohlenhydrate (g)	45,7
Eiweiß (g)	10,9	- davon Zucker (g)	21,5
Fett (g)	11,4	Salz (g)	1,2

Die Mach's Mahl-Snacks

Zutaten für 10 Portionen:

Teig

35 g	Cranberries, getrocknet
35 g	Sonnenblumenkerne
35 g	Rosinen
35 g	Mandeln
170 g	Weizenmehl Type 550
170 g	Weizenvollkornmehl
25 ml	Rapsöl
20 g	Honig
10 g	Hefe
15 g	Malzbackmittel
8 g	Jodiertes Speisesalz
240 ml	Wasser

Belag

150 g	Joghurt-Frischkäse (15g Fett/100g)
150 g	Marmelade (z.B. aus Quitten, Mirabellen oder Aprikosen)
200 g	Eichblattsalat (frisch)
150 g	Camembert, in Scheiben
150 g	Trauben, rot, kernlos, halbiert (frisch)
150 g	Birne, in Scheiben (frisch)

Tipp: Je nach Saison können die Birnen in diesem Rezept durch anderes Obst ausgetauscht werden, wie z. B. Quitten (gekocht) oder Mirabellen.

Zubereitung:

1. Einen Teil der Cranberries, Sonnenblumenkerne, Rosinen und Mandeln für das Dekor beiseite stellen, den Rest mind. eine Stunde in kaltem Wasser quellen lassen.
2. Die übrigen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Anschließend die abgetropften Cranberries, Sonnenblumenkerne, Rosinen und Mandeln dem Teig zugeben und für eine Minute unterkneten.
3. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen und in 100 g große Stücke teilen. Nun die einzelnen Stücke formen und mit dem vorbereiteten Dekor bestreuen.
4. Über Nacht die Teiglinge im Kühlhaus gehen lassen und am nächsten Morgen bei 240 °C für 17 Min. backen.
5. Müslibrötchen halbieren und mit Joghurt-Frischkäse und Marmelade bestreichen.
6. Salat darüber geben, anschließend mit Camembert und Birnen fächerartig belegen.
7. Trauben auflegen und mit der zweiten Brötchenhälfte abschließen.

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg (VNS-BW) ist Anlaufstelle für alle Akteure im Bereich Kita- und Schulverpflegung. Aufgabe der VNS-BW ist es, Essen und Trinken im Lebensraum Kita und Schule nachhaltig zu verankern sowie die Qualität der Verpflegung zu verbessern. Bei allen Fragen rund um die Kita- und Schulverpflegung bietet die VNS-BW fundierte Informationen und stellt individuelle Kontakte im Netzwerk her. Die Vernetzung erfolgt auf lokaler, regionaler und landesweiter Ebene.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schlverpflegung Baden-Württemberg ist angesiedelt bei der Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V..

Unsere Kontaktdaten

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
Baden-Württemberg (VNS-BW)

Fabrikstr. 6
73728 Esslingen
Telefon: 0711/23 06 52-60
Telefax: 0711/23 06 52-80

E-Mail: schule@dge-bw.de
Internet: www.dge-bw.de
www.schulverpflegung-bw.de
www.kitaverpflegung-bw.de

Förderung

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert.

MACH'S MAHL

GUTES ESSEN FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

– ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz. WWW.MACHS-MAHL.DE

Sektion Baden-Württemberg
der Deutschen Gesellschaft
für Ernährung e.V.