

Foto: Colourbox



Bananen-Hafer-Muffins & Ideen für die Jausenbox

Live Kochen mit Robert Letz

Für eine Schul-Jausenbox würde ich weniger in Richtung „klassisches Jausenbrot“ denken, sondern kleine, unkomplizierte Komponenten kombinieren: sättigend, frisch, gut transportierbar und trotzdem kulinarisch interessant. Gerade bei Kindern sollte es außerdem ohne Besteck funktionieren und appetitlich aussehen.

Ein paar Ideen, die sich sehr gut vorbereiten lassen:

Mini-Wrap

- Frischkäse
- Huhn oder Schinken
- Salat
- Gurke

Pita-Tasche

- Hummus
- Karotte
- Gurke
- Käse

Mini-Sandwich

- Vollkornbrot
- Frischkäse
- Schinken
- Käse

Gemüse-Pancakes

- Zucchini
- Karotte
- Ei
- etwas Käse

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Mini-Pizzaschnecken

- Germteig
- Tomate
- Käse
- Oregano

Mini-Frittata

- Ei
- Gemüse
- Käse
- in Muffinform gebacken

Falafel-Bällchen

- mit mildem Joghurt-Kräuter-Dip

Käse-Trauben-Spieß

- Käsewürfel
- kernlose Trauben
- Gurke

Gemüsesticks + Dip

- Gurke
- Paprika
- Karotte
- Hummus

Apfelspalten

- etwas Zitronensaft gegen Braunwerden

Obstspieß

- saisonales Obst
- mundgerecht

Joghurt-Beeren-Becher

- Naturjoghurt
- Beeren
- Haferflocken separat

Bananen-Hafer-Muffin

- wenig Zucker
- Banane sorgt für Süße

Eine gute Grundformel

Ich würde die Box immer aus 4 Bausteinen zusammenstellen:

- 1 × sättigend: Wrap, Brot, Pancake, Frittata etc.
- 1 × Gemüse: Gurke, Karotte, Paprika, Cocktailtomaten

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- 1 × Obst: Apfel, Birne, Beeren, Melone, Trauben
- 1 × kleine Besonderheit: Käsewürfel, Dip, Nüsse* oder selbst gemachter Muffin

So könnte beispielsweise eine richtig schöne Box aussehen:

Mini-Hühner-Wrap mit Frischkäse und Salat + Karotten- und Gurkensticks mit Hummus + Apfelspalten + 2 kleine Bananen-Hafer-Muffins.

Das ist ernährungsphysiologisch wesentlich interessanter als Semmel + Wurst + Süßigkeit und trotzdem so unkompliziert, dass Kinder es gerne essen.

Bananen-Hafer-Muffins für die Jausenbox

Zutaten

Ergibt ca. 12 kleine Muffins

Für den Muffinteig

- 2 sehr reife Bananen, ca. 220 g geschält
- 2 Eier
- 120 g Naturjoghurt
- 50 ml Rapsöl
- 30 g Honig oder Ahornsirup – kann bei sehr reifen Bananen auch weggelassen werden
- 150 g feine Haferflocken
- 100 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 50 ml Milch

Optional

- 50 g Heidelbeeren
- klein geschnittener Apfel
- gehackte Nüsse

Zubereitung:

Mehr Inspirationen gesucht? Klicken Sie sich durch unsere [Rezeptsammlung](#)

1. Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bananen mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.
3. Eier, Joghurt, Öl und Honig unter die Bananen rühren.
4. Haferflocken, Dinkelmehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen und kurz unter die Bananenmasse rühren.
5. Milch dazugeben, sodass ein dickflüssiger Muffinteig entsteht. Nicht zu lange rühren.
6. Nach Wunsch Heidelbeeren oder kleine Apfelwürfel unterheben.
7. Muffinformen zu etwa $\frac{3}{4}$ füllen.
8. Bei 175 °C ca. 20–25 Minuten backen.
- 9.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Für die Schuljause

Ich würde sie ohne zusätzlichen Zucker machen und dafür wirklich sehr reife Bananen verwenden. Besonders gut finde ich die Variante Banane–Apfel–Zimt: einfach etwa 80 g kleine Apfelwürfel unterheben.

Die Muffins lassen sich außerdem sehr gut einfrieren. Am Vorabend einen herausnehmen, und am nächsten Morgen ist er perfekt für die Jausenbox.