



Ideen für gesunde Geburtstags-Znünis

Geburtstage feiern mit Phantasie, Genuss und erst noch gesund!

An Kindergeburtstagen wird oft viel Süsses gegessen. In Schulen, Horten und Kindertagesstätten werden manchmal mehrere Geburtstage pro Woche gefeiert. Anstelle eines gesunden Znünis essen die Kinder dann zu viele Süssigkeiten.

Das muss nicht sein: Die folgenden Ideen zeigen attraktive und gesunde Alternativen für die Zwischenverpflegung am Kindergeburtstag. Sie eignen sich auch für Kindergeburtstage zu Hause oder unterwegs. Jedes Rezept wird von einer Verpackungsidee begleitet.



Rituale zum Geburtstag



Früchtebrötchen



Gurkenraupen



Popcorn-Schmetterling



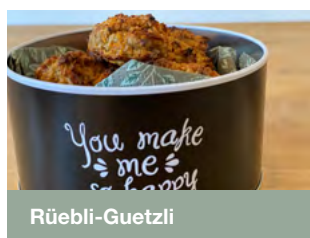
Zopfteigierli



Znünibecher



Znünitäschi



Rüebli-Guetzli



Fruchtspieße



Rituale zum Geburtstag

Wertschätzungsrunde

Nach dem Singen eines Geburtstagsliedes kommen alle Kinder und Betreuungspersonen zum Geburtstagskind, um zu gratulieren und ein Kompliment zu machen. Als bleibende Erinnerung notiert die Betreuungsperson die Wünsche und Komplimente der Kinder auf einer schönen Karte und übergibt diese dem Geburtstagskind.

Geburtstagswichtel

Am Anfang des Schuljahrs zieht man den Namen eines anderen Kindes verdeckt aus einem Säcklein. Für diese Person ist man dann der Geburtstagswichtel und bringt an ihrem Geburtstag das Znüni mit. Die Betreuungsperson schreibt sich die Wichtel auf und erinnert die Wichtel dann rechtzeitig an den Geburtstag vom Wichtelkind.

Armband

Alle Kinder, ausser das Geburtstagskind, nehmen sich ein Stück farbiges Garn (ca. 20 cm) und über-

geben es mit einem Wunsch an das Geburtstagskind. Das Geburtstagskind darf dann mit einem anderen Kind und der Betreuungsperson daraus ein Armband für sich flechten.

Wunschperlen

Alle Kinder wählen eine Perle für das Geburtstagskind aus. Das Geburtstagskind bekommt eine Schnur und sammelt die Perlen ein. Zu jeder Perle erhält das Kind einen Wunsch dazu. Das Geburtstagskind fädelt dann alle Perlen auf und die Betreuungsperson fertigt daraus dann eine Wunschkette, ein Wunscharmband oder einen Wunschschlüsselanhänger.

Glückstag

Der Glückstag wird an einem anderen Tag im Jahr als der Geburtstag begangen. Das Kind wird dann mit Glückwünschen, Spielen und einem gesunden Znüni gefeiert.



Früchtebrötchen

Zutaten für 12 Stück

- 10 g Hefe
- 4 dl Wasser, lauwarm
- 10 g Honig
- 500 g Ruchmehl
- 200 g gemischte Dörrfrüchte, z. B. Aprikosen, Feigen und Datteln
- 50 g Walnüsse
- 1½ TL Salz, ca. 10 g
- Mehl zum Formen

Zubereitung

Für den Vorteig Hefe, 1 dl Wasser und Honig mischen. 100 g Mehl dazugeben und alles zu einem weichen Teig verrühren. Zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit Aprikosen, Feigen und Datteln in grosse Stücke schneiden. Mit restlichem Wasser übergossen und 30 Minuten ziehen lassen.

Walnüsse grob hacken. Mit restlichem Mehl und Salz mischen. Dörrfrüchte samt Einweichflüssigkeit dazugeben. Alles mit dem Vorteig zu einem eher weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Teig auf Mehl durchkneten. Zu ca. 5 cm dicken Strängen formen. Davon ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Brötchen in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Auf Kuchengitter auskühlen lassen.

Verpackungsidee

Die Brötchen können in schönen bunten Muffin-förmchen gebacken werden, damit sie einen festlichen Charakter bekommen.



Gurkenraupen

Zutaten für 12 Stück

- 12 kleine Gurken
- 250 g Frischkäse
- Bunte Cherrytomaten, Heidelbeeren oder Trauben
- Schnittlauch oder Thymian
- Mandelsplitter, Mayonnaise

Zubereitung

- Die Minigurken der Länge nach halbieren.
- Mit Frischkäse bestreichen.
- Für den Kopf der Raupe Cherrytomaten oder Trauben verwenden.
- Als Körper eignen sich kleinere Cherrytomaten, Heidelbeeren oder Trauben.
- Die Fühler aus ein paar Zweigen Schnittlauch oder frischem Thymian formen.
- Für die Augen Mayonnaise, kleine Heidelbeeren, Mandelsplitter oder Ähnliches verwenden

Verpackungsidee

Die Raupen auf einem Palmblattschälchen mit ein paar Salatblättern schön anrichten.



Popcorn-Schmetterling

Zutaten

- 2–3 EL Rapsöl
- Popcornmais
- Butter, Gewürze zum Bestreuen

Zubereitung

Öl in den Topf füllen, bis der Boden komplett bedeckt ist. Auf dem Herd mit 2 bis 3 Maiskörnern zur Probe erhitzen.

Wenn die Körner aufplatzen, restlichen Popcornmais einfüllen und Deckel aufsetzen. Wenn der erste Popcornmais aufplatzt, Herd abschalten.

Popcorn ca. 2 Minuten aufpoppen lassen. Dabei alle 5 bis 8 Sekunden leicht rütteln, damit das Popcorn nicht anbrennt. Fertiges Popcorn sofort in eine Schüssel füllen.

Butter schmelzen. Dünn über Popcorn träufeln, mit Gewürzen – zum Beispiel Zimt oder Salz – bestreuen und gründlich vermengen.

Verpackungsidee

Abgekühltes Popcorn in Säckchen verpacken und mit verzierter Wäscheklammer als Schmetterling dekorieren.



Zopfteigtierli

Zutaten für 12 Stück

- 1 kg Zopfmehl
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 6 dl Vollmilch
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 100 g weiche Butter
- Etwas Milch und 1 Freilandeier zum Bepinseln
- Weinbeeren und Nüsse für die Augen der Tierli

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Knetgabel der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Teig zugedeckt während ca. 1 Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Teig zu Tierli formen

Für ein Schweinchen zwei kleine und eine grössere Kugel Teig nehmen. Aus der grossen Kugel den Kopf formen, aus den kleineren Nase und Ohren.

Mit Weinbeeren verzieren, für Augen und Nasenlöcher.

Für eine Schnecke zwei Portionen Teig nehmen und zwei lange Stränge formen. Einen Strang etwas länger machen. Den längeren Strang zusammenrollen wie ein Schneckenhaus. Mit etwas Milch am anderen Strang «ankleben». Mit Weinbeeren verzieren.

Für einen Igel eine Teigkugel oval formen. Mit der Schere die Stacheln schneiden. Mit Weinbeeren verzieren.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Tierli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Freilandeier verquirlen und Tierli damit bestreichen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen.

Verpackungsidee

In eine schöne Serviette verpacken.



Znünibecher

Zutaten für 12 Personen

- 12 Becher oder Gläser von je ca. 1,5 dl Inhalt
- 400–600 g gemischte Früchte, z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Melonen, Pflaumen, Pfirsiche oder Aprikosen, in mundgerechten Stücken
- 300–400 g gemischtes Gemüse, z. B. Cherrytomaten, Gurken, Rübli, Peperoni gerüstet, in mundgerechten Stücken (saisonale Früchte und Gemüse verwenden)

Zubereitung

Alle Zutaten gemischt in Becher oder Gläser füllen.

Verpackungsidee

In bunte Pappbecher füllen, mit Cellophan-Papier einpacken und mit einer schönen Schleife dekorieren.



Znünitäschi

Zutaten für 6 Znünitäschi

- 12 Vollkornbrötchen
- 180 g Käse, z. B. Brie oder Rahmtilsiter, in Stäbchen
- 300–400 g Gemüse, z. B. Peperoni, Rüepli, Gurken, in Stäbchen
- 400–600 g Früchte und Beeren, z. B. Äpfel und Heidelbeeren

Zubereitung

Brötchen halbieren, die Hälften wie eine Tasche öffnen. Evtl. unten gerade schneiden, so dass die Taschen stehen können.

Brötchen-Taschen mit Käse, Gemüse, Früchten und Beeren füllen.

Nach Belieben garnieren.

Verpackungsidee

In weisses Butterbrotpapier einpacken. Die Säckchen können vorher vom Geburtstagskind lustig bemalt oder beschriftet werden



Rüebli-Guetzli

Diese Rüebli-Guetzli sind auch ohne zugefügten Zucker süß, aussen knusprig und innen saftig.

Zutaten für 20 Guetzli

- 2 reife Bananen
- 2 Äpfel
- 2 Rüebli
- 120 g Haferflocken
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

Äpfel und Rüebli schälen und raffeln.

Bananen mit der Gabel zerquetschen und mit allen Zutaten in einer Schüssel zu einem klebrigen Teig vermengen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech kleine Teigbällchen setzen, leicht flach drücken.

Bei 200 °C im Backofen backen, bis die Guetzli leicht braun sind.

Verpackungsidee

Drei bis vier Guetzli in ein schönes Stofftaschentuch oder eine Papierserviette packen und oben zubinden.



Fruchtspieße

Zutaten für 12 Fruchtspieße

- Diverse saisonale Früchte wie:
2 Äpfel, 500 g Erdbeeren, 200 g dunkle Weintrauben (kernlos)
3 Kiwis, 1 Mango, 2 Bananen, 3 Kakis,
250 g Heidelbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 12 Holzspieße

Zubereitung

Äpfel, Erdbeeren, Trauben waschen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden.

Kiwis, Mango, Bananen schälen. Kiwis und Bananen in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Äpfel und Bananen mit Zitronensaft beträufeln. Fruchtfleisch der Mango vom Stein lösen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Eventuell Früchte mit Formstecher ausstechen.

Das Obst abwechselnd auf Spieße stecken.

Verpackungsidee

Die Fruchtspieße in Cellophan einrollen und links und rechts mit einer schönen Schleife dekorieren.