

Rezepte



Liebe Kinder, was esst ihr gerne zum Frühstück und in der Pause?

Schickt uns gerne besonders tolle Frühstücks- und Pausenvesper-Rezepte, die wir hier veröffentlichen, um anderen Kindern und ihren Eltern Anregungen für das alltägliche Frühstück in der Familie und das Pausenvesper für die Schule zu geben.

Zusendungen bitte unter info@schulaktion-gesunde-pause.de

Rezepte - nicht nur zum Frühstück:

- [Bananen Chia Quark Pancakes](#)
- [Bircher Müsli](#)
- [Bunt & Gesund Spieß](#)
- [Bunte Pausengesichter](#)
- [Bunter Obstmix](#) - by Pausenbrot Reloaded
- [Erdnuss-Honigkuchen-Muffins mit Avocadofrosting](#)
- [Fritz und Frizzie](#) - Rezeptbüchlein
- [Karlo Kornelli und Lotta - Im Auftrag Des guten Geschmacks](#) - Rezeptbüchlein
- [Kernige Fruchtriegel](#)
- [Kreative Sandwiches](#)
- [Knusper Honig-Müsli](#)
- [Lottas Rezepte](#) - Rezeptbüchlein
- [Müsliriegel](#)
- [Nuss-Saaten-Power-Müsli](#)
- [OverNight Oats](#) - by Pausenbrot Reloaded

- [Paprika-Walnuss-Frischkäse](#)
- [Pikanter Quark mit Gemüse](#)
- [Pink Edition Rote Beete Baguette](#)
- [Rotes Beerenfrühstück](#) - by Pausenbrot Reloaded
- [Milchbrötchen](#)
- [Vital Wrap](#)
- [Vollkorn-Sandwich](#) - by Pausenbrot Reloaded
- [Wrap it!](#) - by Pausenbrot Reloaded

Drinks / Frühstücksdrinks:

- [Sanddorn-Powermilch mit Zimt und Honig](#)
- [Waldbeer Drink](#)
- [Erfrischungsdrink](#)
- [Frucht-Power-Smoothies](#)
- [Mango-Ananas-Smoothie](#)
- [Vitaminwasser](#) - by Pausenbrot Reloaded

Mixdrinks - Mix dir deinen eigenen Cocktail:

- [Aqua Lampone – Himbeer – Erfrischung](#)
- [Aqua Limetta – Spritzige Limetten](#)
- [Erfrischender Frucht-Cocktail](#)