



Pinocchio

1 Apfel

Mit einem spitzen Messer je ein Dreieck für Augen und Nase schneiden. Für den Mund eine kleine Apfelspalte schneiden, die dann als Nase dient.

Müslikekse

120g Butter

120g Honig oder Zucker

2 Eier

1 dl Milch (1/2 Tasse)

300g Getreideflocken (zB feine Haferflocken, Weizen-, Dinkel-, Hirseflocken, Sesam)

50 g gehackte Nüsse oder Kokosflocken

150g Weizenvollkornmehl

1 EL Backpulver

1/2 Tasse Rosinen

Rosinen in warmem Wasser einweichen. Butter mit Honig oder Zucker schaumig rühren. Nacheinander die Eier dazugeben und cremig schlagen. Getreideflocken, Kokosflocken, Nüsse, Mehl und Backpulver gut vermischen und mit Milch unter den Abtrieb mengen. Rosinen unterheben. Mit einem Dressiersack mit glatter Tülle (mind. 1 cm Öffnung) oder einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Bei 180°C ca 15 Minuten backen. Als Vorrat in einer Keksdose aufbewahren.



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0
F 055 74 / 202-9
maxima@aks.or.at
www.aks.or.at



Dominosteine

1 1/2 dünne Scheiben Vollkornbrot
1 EL Frischkäse
gehackte Kräuter oder Kresse
Gemüse zum Garnieren

1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, halbieren und die beiden Hälften aufeinander legen. Mit Kräutern bestreuen und mit der dritten 1/2 Scheibe abdecken. Brötchen mit einem scharfen Messer in appetitliche Häppchen schneiden und beliebig garnieren.



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0
F 055 74 / 202-9
maxima@aks.or.at
www.aks.or.at



„Bärenstarkes Beerenmüsli“

100 g Naturjogurt

1 TL Honig oder Marmelade

1 EL Haferflocken oder sonstige Getreideflocken

Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren) oder beliebige Früchte der Saison

Jogurt mit Honig oder Marmelade glatt rühren. Flocken und Beeren oder andere Früchte untermengen. In ein gut verschließbares Gefäß füllen und mit einigen Früchten garnieren.



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0
F 055 74 / 202-9
maxima@aks.or.at
www.aks.or.at



Apfel- oder Bananen Muffins

Zutaten für 12 Stück:

150 g Zucker

1 Ei

80 ml Öl

125 g Naturjogurt

2 reife Bananen oder 2 Äpfel

200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 TL Zimt, gemahlen

(2 EL Kakao)

2 TL (Weinstein-)Backpulver

Ei mit Zucker schaumig rühren, Öl bei laufendem Mixer langsam dazugeben, dann das Jogurt einrühren. Bananen mit einer Gabel zerdrücken bzw. Äpfel reiben und untermengen. Mehl, Zimt, Kakao und Backpulver sieben oder zumindest sehr gut vermischen und gründlich unter die Masse rühren. Den Teig in ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen (oder 12 Muffinpapierförmchen) füllen und im vorgeheizten Herd bei 160°C Umluft ca. 20 Min. backen. 5 Min. abkühlen lassen, aus dem Blech stürzen und auf einem Kuchengitter fertig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Autoräder

1 Apfel

1 TL Zitronensaft oder Orangensaft

Apfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfentkerner entfernen. Apfel in fingerdicke Scheiben schneiden und diese kurz in Zitronenwasser oder Orangensaft tauchen, damit sie sich nicht verfärben.



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0
F 055 74 / 202-9
maxima@aks.or.at
www.aks.or.at



Schinkenspießchen

30 g Schinken
Essiggurken
1/4 Paprika
4 Cocktailtomaten
Holzspießchen

Schinken in Würfel schneiden bzw. aufrollen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Abwechslungsweise Schinken und Gemüse aufspießen.



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0
F 055 74 / 202-9
maxima@aks.or.at
www.aks.or.at