

Ideen für das Znüni-Böxli

Alle Gemüse/Früchte lassen sich gut durch andere saisonale Früchte/Gemüse ersetzen. Infos zu saisonalen Früchten und Gemüse finden sich z.B. auf dem [Znüniflyer](#). Dieser Flyer ist mit Bildern versehen und in 12 Sprachen verfügbar.

Beispiele für ein Znüni



Zutaten:

- Halbes Ei
- Handvoll Gurkenrädli oder anderes saisonales Gemüse
- 2-4 Blevita/Darvida/...
- Einige Cashewkerne



Zutaten:

- Handvoll saisonale Früchte
- 1 Buchweizenwaffel
- Einige Cashewkerne, Macadamianüsse und Kokosnusschnitze



Zutaten:

- Blinis/Omletten vom Vortag mit Guetzliform ausstechen
- Handvoll saisonale Früchte



Zutaten:

- Sandwich aus zwei Knäckebröten
- Mit Butter bestreichen und saisonalen Früchten belegen, halbieren
- Apfelschnitz



Zutaten:

- Gurkenrädchen, mit Guetzliausstecher Formen ausstechen (Form und «Rest» ins Znüniböxli legen)
- Maiswaffel
- Handvoll verschiedene Nüsse



Zutaten:

- Weizentortilla vom Vortag
- Rüeblli fein raffeln und mit Frischkäse (nature) mischen, auf Tortilla streichen, satt rollen, schneiden
- Handvoll Nüsse

Beispiele für ein gemeinsam mit den Kindern zubereitetes Znüni im Kindergarten und der Schule



Zutaten:

- Brot
- Saisonale Früchte wie Orangen, Erdbeeren, Äpfel, Birnen
- Sultaninen für die Augen
- Butter oder Frischkäse



Zutaten:

- Saisonale Früchte in Stücke,
Schnitze geschnitten

Ideen für ein Geburtstagsznüni



Apfel- und Erdbeerenautos



Früchtebrötchen-Schlange



Früchtetorte

- Zahnstocher halten die Melonen zusammen
- Mit den Melonenresten einen Smoothie machen



Früchte-Schmetterling

- Runder Wäheenteig mit Guss aus Ei, Halbrahm und etwas Vanillezucker gebacken, halbiert
- Mit saisonalen Früchten belegen



Pizzaschnecken-Spiesse

- Pizzateig ausgerollt
- Pelati
- Mais
- Mozzarella
- Rinden, Peperoni oder anderes Gemüse in kleine Stücke geschnitten
- Holzspießli
- Teig belegen und satt aufrollen, in Stücke schneiden und im Ofen backen. Holzspiesse mit dem Kind bemalen, Schnecke aufspießen



Gemüsezug mit Dipp auf Legoschienen



Früchtespiesse



Schmetterling

Fotos: Eliane Schmocker

ES/19.05.2023