

Vegetarische Snacks und Brotaufstriche



Ein Angebot des Teams
„Prävention &
Gesundheitsförderung“



Soziale Region

Aktive Region

Nachhaltige Region

BildungsRegion



Einleitung

Sie sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch, bewegen sich trotz „Gym-O-Fizz“ zu wenig, nehmen zu viele Kalorien zu sich?

Achten Sie auch im Büro darauf was Sie essen. Zwischenmahlzeiten können helfen, sich am Arbeitsplatz gesund und ausgewogen zu ernähren. Außerdem können Sie die Konzentrationsfähigkeit steigern!

Bereits mit der Auswahl der täglichen Büro- und Pausensnacks kann jede Mitarbeiterin/jeder Mitarbeiter viel für seine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden tun. Das Team Prävention und Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen möchte Ihnen mit leckeren vegetarischen Brotaufstrichen zum Probieren und Nachmachen die gesunde Ernährung während der Arbeitszeit schmackhaft machen.

Mediterraner Brotaufstrich



5 – 6 eingelegte, getrocknete
Tomaten
1 Päckchen Schafskäse
5 schwarze, entsteinte Oliven
1 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
Olivenöl, gute Qualität

1 Knoblauchzehe
frischer schwarzer Pfeffer
Salz
1 Prise Zucker
(für Leute, die die Schärfe lieben:
1 kleine Chilischote)

Alle Zutaten werden im Blender/Mixer miteinander gut püriert.

Achtung!

Nur so viel Olivenöl dazugeben, dass es eine geschmeidige Masse gibt.
Im Kühlschrank ist der Brotaufstrich im Schraubglas fest verschlossen
mindestens 14 Tage haltbar.

Frischkäseaufstrich mit Kräutern



- | | |
|---|-------------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Frischkäse 1,5% |
| 2 Stangen Frühlingszwiebeln
(oder eine kleine Zwiebel) | 200 g Naturjoghurt 1,5% |
| 1 Handvoll Kräuter, z. B. Petersilie,
Schnittlauch | 1 Teelöffel Kräutersalz |
| | 1 Prise Pfeffer |

1. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Kräuter ganz fein zerkleinern.
2. Übrige Zutaten hinzufügen und alles verrühren.

Im Kühlschrank ist der Brotaufstrich 3-5 Tage haltbar.

Curry-Apfel-Dipp



*1 Apfel
1 Päckchen Frischkäse
1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker*

*Salz
Schwarzer Pfeffer
Curry (English-Style)
(evtl. etwas Apfelsaft)*

1. Den Apfel gut waschen und fein raspeln.
2. Dann alle Zutaten miteinander vermischen.
3. Die Gewürze werden nach Geschmack zugegeben.

Sollte die Mischung zu fest sein, kann Apfelsaft vorsichtig mit eingerührt werden.

Im Kühlschrank ist der Brotaufstrich 3-5 Tage haltbar.

Möhren-Nuss-Aufstrich



3 El Olivenöl

200 g Möhren

50 ml Gemüsebrühe

1 kleine Knoblauchzehe

etwas Salz (nach Geschmack)

4-5 Walnüsse (es können auch

andere Nüsse genommen werden)

*etwas Harissa, alternativ Pfeffer
und/oder Chiliflocken/-pulver
(nach Geschmack)*

1 Msp. Kreuzkümmel

1 TL getrocknete Kräuter

(nach Geschmack)

oder eine Handvoll frische Kräuter

1. Möhren unter Wasser abbürsten bzw. schälen und klein würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen, die Möhren kurz anschwitzen, die Brühe hinzugeben. Den Deckel drauflegen und bei niedriger Hitze 5 Minuten dünsten.
2. Die Knoblauchzehe pressen und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft vermischen. Die gedünsteten Möhrenwürfel inkl. Brühe in einen Mixer geben und mit den Walnüssen, der Knoblauch-Gewürzpaste und den Kräutern pürieren.
3. Im Kühlschrank ist der Brotaufstrich 5-7 Tage haltbar. Wenn der Aufstrich 1-2 Tage durchgezogen ist, schmeckt er noch besser.

*Viel Spaß beim Nachmachen
wünscht Ihnen
das Team Prävention und
Gesundheitsförderung*

Guten Appetit!

Sie haben Fragen?
StädteRegion Aachen
Dezernat für Schule, Gesundheit,
Sicherheit und Ordnung
Gesundheitsamt

Team Prävention und Gesundheitsförderung
Trierer Straße 1 (Aachen Arkaden)
52078 Aachen

Telefon: 0241/5198-5307
gesundheitsamt@staedterregion-aachen.de
www.staedterregion-aachen.de/gesundheitsamt

Damit Zukunft passiert.
www.staedterregion-aachen.de