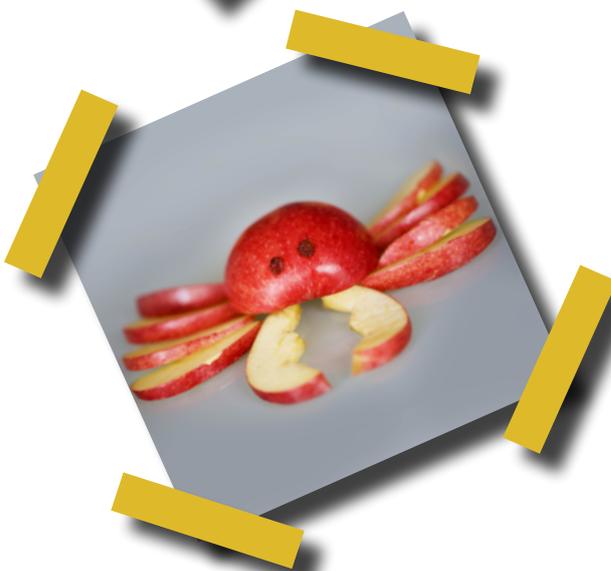




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



## Ideen für kreative Zwischenmahlzeiten





## Bananen- Erdbeeren- Schlange

### Zutaten:

- 1 Banane
- 6 Erdbeeren
- 2 Rosinen

### Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Erdbeeren waschen und in gleich dicke Scheiben schneiden (eine Erdbeere für den Kopf ganz lassen!).
3. Abwechselnd Bananen- und Erdbeerscheiben hintereinander in Kurvenform anordnen, eine Erdbeerscheibe übrig lassen für die Zunge.
4. An der Spitze die ganze Erdbeere hinlegen und Augen aus etwas Banane und Rosinen anbringen.
5. Aus einer Erdbeerscheibe die Zunge schneiden, vorne an der ganzen Erdbeere eine Vertiefung einschneiden und die Zunge anbringen.

**Tipp:** Je nach Saison anstatt Erdbeeren halbierte Kiwischeiben verwenden.



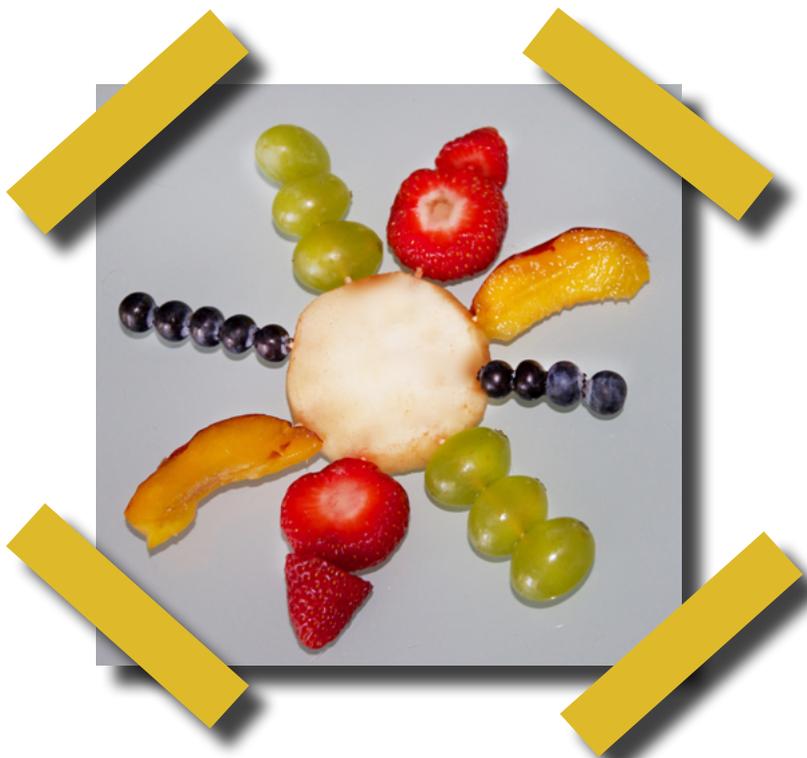
## Apfel- Marienkäfer

### Zutaten für zwei Käfer:

1 Apfel

### Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen.
2. Auf der Stielseite für die Fühler zwei kleine Löcher aushöhlen.
3. In der Mitte der Apfelhälften einen schmalen Schnitz herausschneiden.
4. Den herausgeschnittenen Schnitz halbieren und als Fühler in die beiden Löcher stecken.
5. Auf jeder Flügelseite für die Käferpunkte mit dem Kugelausstecher Löcher ausstechen.
6. Die Kugel-Punkte umdrehen und wieder in die Flügel stecken.



## Fruchtsonne

### Zutaten für vier Fruchtsonnen:

- 1 Birne
- 1 Pfirsich
- Beeren, Trauben oder Melonenstücke
- 32 Zahnstocher

### Zubereitung:

1. Früchte waschen.
2. Birne quer in Scheiben schneiden.
3. Pfirsich in Schnitze schneiden.
4. Rund um die Birnenscheibe in regelmässigen Abständen 8 Zahnstocher einstecken.
5. Beeren, Trauben, Melonenstücke oder Pfirsichschnitze auf die Zahnstocher stecken.

**Tipp:** Früchte der jeweiligen Saison anpassen.



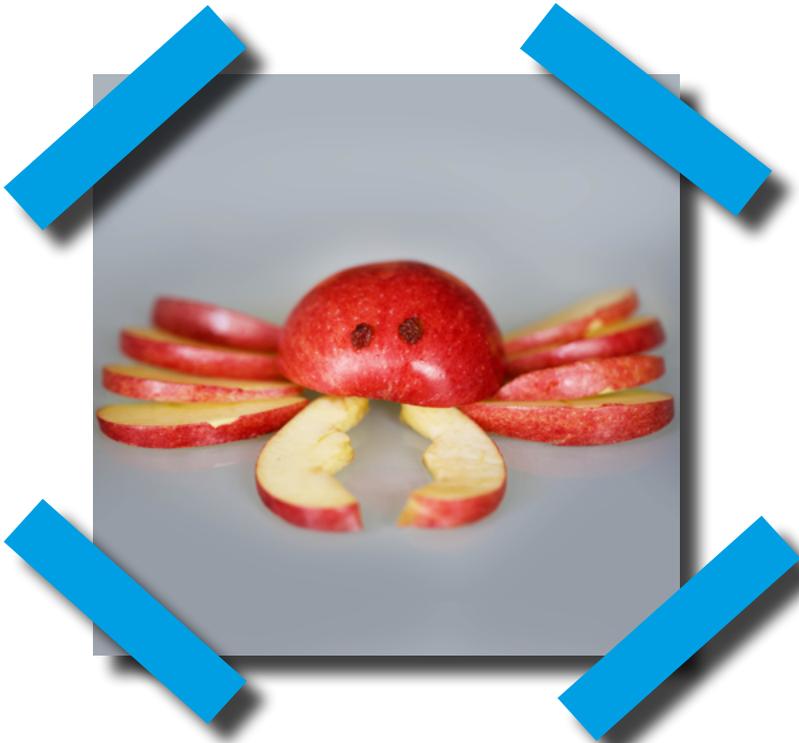
## Apfel-Frösche

### Zutaten für zwei Frösche:

- 1 grüner Apfel
- 4 grüne Trauben
- 1 Stück Banane
- 4 Rosinen
- 2 Zahnstocher
- (1 Erdbeere)

### Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Für den Mund einen Schnitz Apfel herausscheiden.
3. Die Trauben halbieren, „Zehen“ einschneiden und als Beine drapieren.
4. Von der Banane 2 ca. 2 cm dicke Scheiben abschneiden, diese halbieren und in jede Hälfte eine Rosine stecken.
5. Augen mit je einem halben Zahnstocher am Apfel fixieren.
6. Nach Belieben eine Erdbeere halbieren und als Zunge in den Mund legen.



## Apfel-Krebs

### Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 Rosinen

### Zubereitung:

1. Apfel längs halbieren.
2. Von der einen Hälfte eine 2 cm dicke Scheibe für die Greifarme abschneiden und das Kerngehäuse im Zickzack-Schnitt entfernen.
3. Aus dem Rest der Apfelhälfte 8 dünne Schnitze schneiden, Kerngehäuse entfernen.
4. Die Apfelteile wie auf dem Bild anrichten und zwei kleine Löcher in die Apfelhälfte schneiden für die Rosinen als Augen.



## Birnen-Küken

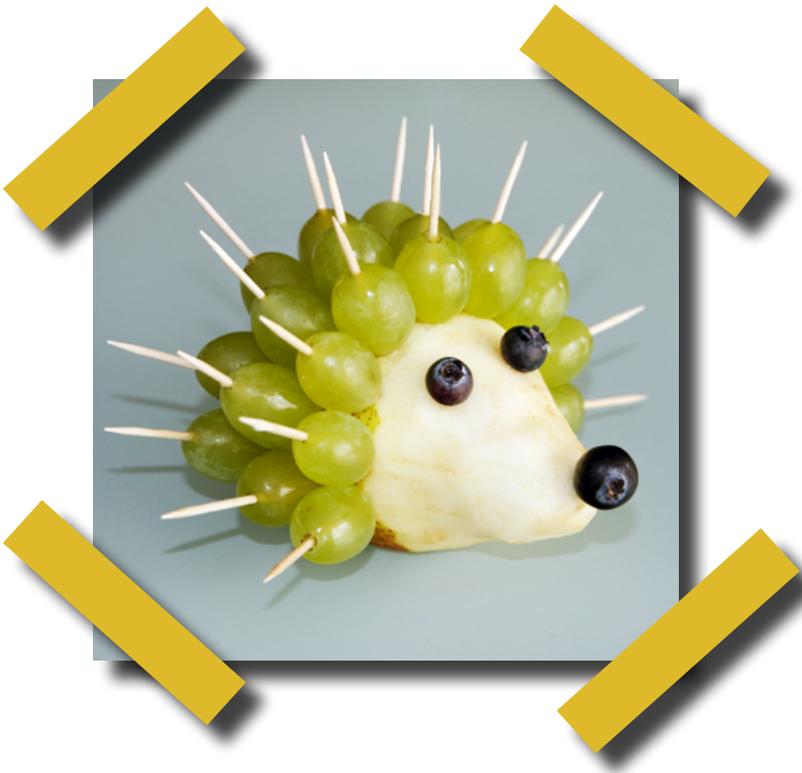
### Zutaten:

- 1 Birne
- 1-2 gedörrte Mangoschnitze
- 2 Rosinen

### Zubereitung:

1. Birne waschen, schälen und Stiel entfernen.
2. Aus den gedörrten Mangoschnitzen Stücke für Füße, Kamm, Flügel und Schnabel schneiden.
3. Für die Körperteile Vertiefungen einschneiden, so dass sie befestigt werden können.
4. Kleine Löcher für Augen einschneiden und Rosinen anbringen.

**Tipp:** Anstelle der Mango können auch Kaki oder Karotten eingesetzt werden.



## Frucht-Igel

### Zutaten:

- 1 Birne
- 1 Bund Trauben
- 3 Heidelbeeren
- ca. 20 Zahnstocher

### Zubereitung:

1. Die spitze Hälfte der Birne schälen und den Stiel entfernen.
2. Für Augen und Nase die Heidelbeeren mit einem Stück Zahnstocher befestigen.
3. Trauben einzeln mit Zahnstochern auf den ungeschälten Teil der Birne stecken.

**Tipp:** Anstelle der Trauben können auch Beeren verwendet werden. Im Winter Heidelbeeren durch Rosinen ersetzen.



## Pfirsich-Eule

### Zutaten:

- 1 Nektarine oder Pfirsich
- 1 Schnitz gedörrte Mango
- 2 Rosinen
- 2 Scheiben Banane
- Etwas Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Nektarine/Pfirsich halbieren, Stein entfernen.
2. Von jeder Hälfte drei dünne Schnitze abschneiden.
3. Aus gedörrten Mangoschnitzen Kamm, Füsse und Schnabel schneiden.
4. Die Fruchtteile als Eule drapieren.
5. Mit Banane und Rosinen die Augen gestalten und auf die obere Hälfte legen, Schnittlauch unter die Füsse legen.

**Tipp:** Je nach Saison kann anstelle der Nektarine oder des Pfirsichs ein Apfel oder eine Mandarine eingesetzt werden und für die Füsse, Kamm und Schnabel eine Kaki.



## Palmen-Paradies Früchte

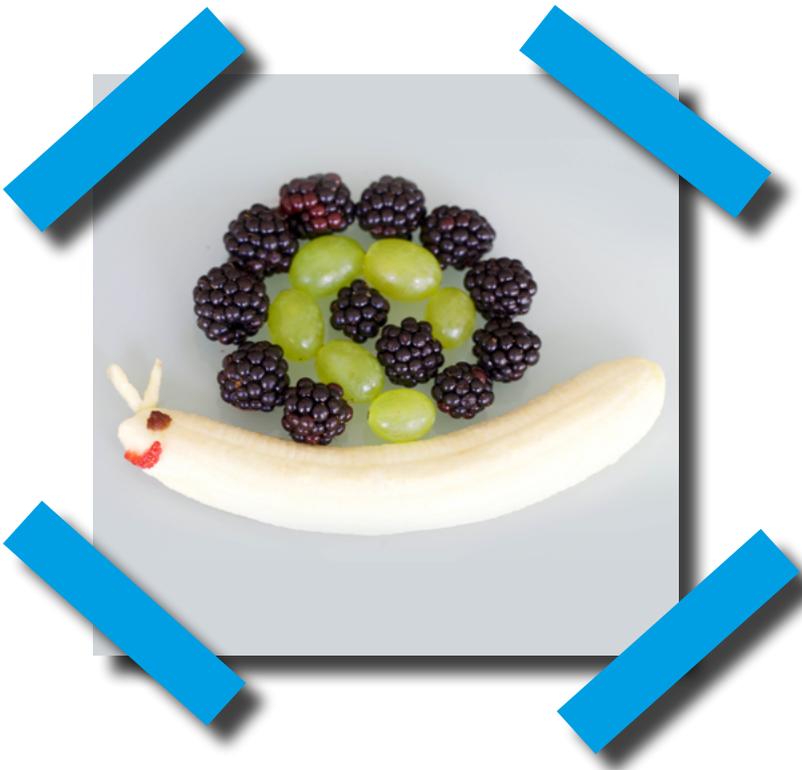
### Zutaten für zwei Palmen:

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 2 Aprikosen

### Zubereitung:

1. Banane schälen, längs halbieren, als Stämme auf einen Teller legen und quer einschneiden.
2. Kiwis schälen, sechsteln und als Palmblätter drapieren.
3. Aprikosen in dünne Schnitze schneiden und unter den Palmen verteilen.

**Tipp:** Je nach Saison anstelle der Aprikosen Mandarinen verwenden.



## Frucht-Schnecke

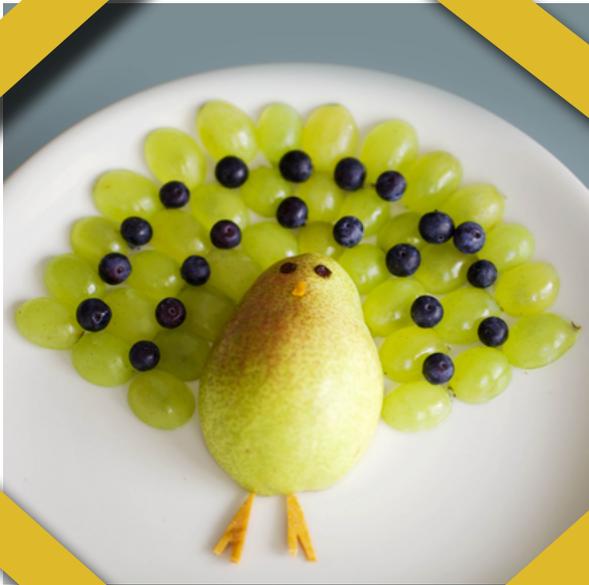
### Zutaten für 2 Schnecken:

- 1 Banane
- ca. 24 Brombeeren
- ca. 12 Trauben
- 2 Rosinen
- 2 kleine Stücke Erdbeere

### Zubereitung:

1. Banane längs halbieren.
2. Ein Stückchen der Banane abschneiden, halbieren und als Fühler hinlegen.
3. Die Brombeeren in Spiralförmigkeit über der Banane anordnen, die Lücke dazwischen mit Trauben auffüllen.
4. Ein kleines Stück Erdbeere als Mund auf die Banane legen.
5. Die Rosine als Auge andrücken.

**Tipp:** Anstatt der Trauben und Brombeeren können auch andere Beeren eingesetzt werden. Je nach Saison sind auch Orangen- und Apfelschnitze geeignet.



## Früchte-Pfau

### Zutaten:

- 1 halbe Birne
- 1 gedörrter Mangoschnitz
- ca. 18 Trauben
- ca. 20 Heidelbeeren

### Zubereitung:

1. Die Birne längs halbieren und Stiel sowie Gehäuse entfernen.
2. Aus gedörrter Mango die Füße und den Schnabel zuschneiden und entsprechend anordnen.
3. Trauben halbieren und rings um den Birnenkörper strahlenförmig anordnen.
4. In die Lücken zwischen den Trauben jeweils eine Heidelbeere legen.
5. Zwei Rosinen als Augen verwenden.

**Tipp:** Anstelle der Trauben und Heidelbeeren können auch andere Beeren verwendet werden, anstelle der gedörrten Mango Kaki oder Karotte.



## Peperoni-Schiffchen

### Zutaten für vier Schiffe:

- 1 Peperoni
- 4 EL Frischkäse
- 1-2 Käsescheiben (je nach Grösse)
- 4 Zahnstocher
- 4 Basilikumblätter

### Zubereitung:

1. Peperoni waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen.
2. In jedes Schiffchen einen Esslöffel Frischkäse streichen.
3. Käsescheiben diagonal halbieren, sodass zwei Dreiecke entstehen.
4. Mit einem Zahnstocher je ein Dreieck als Segel aufstecken.
5. Basilikumblatt als Fahne oberhalb der Käsescheibe anbringen.



## Peperoni-Tintenfisch

### Zutaten:

- 2 rote Peperoni
- 1 Becher Magerquark
- Kräuter und Gewürze
- 1 Stück Scheibenkäse
- 2 Rosinen

### Zubereitung:

1. Die Peperoni waschen, oberstes Stück der Peperoni abschneiden und Kerne entfernen.
2. Aus einer weiteren Peperoni Streifen für die Beine schneiden.
3. Quark mit Kräutern und Gewürzen mischen und auf einem Teller verteilen.
4. Peperoni umgedreht auf den Quark setzen und die Streifen als Beine anordnen.
5. Rondellen für die Augen aus Käse ausstechen, auf Peperoni andrücken und Rosinen anbringen.



## Rüebli-Rennauto

### Zutaten:

- 1 grosse Karotte
- 1 Radieschen
- 2 Zahnstocher

### Zubereitung:

1. Karotte waschen und schälen.
2. Von der Karotte hinten und vorne ein Stück abschneiden.
3. Die Karotte mit dem Sparschäler vorne etwas zuspitzen.
4. In der Mitte das Cockpit ausschneiden und den hinteren Teil etwas abschrägen.
5. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden (vier grosse und eine kleine).
6. Die Zahnstocher jeweils in vier Teile brechen.
7. Mit den Zahnstochern die Radieschen-Rondellen als Steuer und Räder anstecken.

**Tipp:** Für die Räder eignen sich auch Karotte oder Salatgurke.



## Brötchen- Gesichter

### Zutaten für 5 Brötchen:

- 5 Scheiben Pumpnickel oder Vollkornbrot
- 5 EL Frischkäse
- 1 Karotte
- 2 Radieschen
- 1 halbe Peperoni
- 3 Cherrytomaten
- Etwas Petersilie und/oder Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen.
2. Gemüse waschen, rüsten und in Stäbchen bzw. Scheiben schneiden.
3. Kräuter waschen und zurechtzupfen.
4. Auf die bestrichenen Brotscheiben mit dem Gemüse und den Kräutern Gesichter legen.

**Tip:** Anstelle von Frischkäse können auch Hüttenkäse oder Quark verwendet werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)