

# Backaldrin

## Fit im Homeschooling

**Damit in der aktuellen Corona-Krise die Schulkinder auch im Homeschooling konzentriert lernen und gute Leistungen erbringen können, ist die richtige Ernährung enorm wichtig. Mit neuen Ideen für den Pausen-Snack macht das Lernen zu Hause gleich noch mehr Spaß!**

Für Konzentration und Leistungsfähigkeit ist es vor allem bei Schulkindern ganz und gar nicht egal, was sie essen. Im Gegenteil: Eine ausgewogene Ernährung ist besonders wichtig. Mit Brot und Gebäck stellen Bäcker ein Grundnahrungsmittel her, das viele wichtige Inhaltsstoffe aufweist. Das Unternehmen backaldrin liefert dafür Ideen und Rohstoffe. Es übernimmt die Qualitätskontrolle und Lagerung von Mehlen sowie anderen Backzutaten. Außerdem werden neue Rezepte und Produkte entwickelt. So können die Bäcker, die den handwerklichen Part übernehmen, echte Energiehelden liefern.

### **Kohlenhydrate liefern Kraft**

Brot und Gebäck – genauer gesagt die Kohlenhydrate, die in ihnen stecken – haben oft mit Vorurteilen zu kämpfen. Aber gerade Getreide, Brot und Haferflocken liefern dem menschlichen Organismus viele notwendige Inhaltsstoffe. Zu wenige Ballaststoffe können zu schlechter Verdauung sowie mangelndem Sättigungsgefühl führen und die Konzentration beeinträchtigen. Gerade Letztere sollte bei Schulkindern, auch im Heimunterricht, auf keinen Fall fehlen. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle, um gute Leistungen zu erbringen. Ohne Kohlenhydrate keine Kraft und Ausdauer. Darum sollte der Energietank bereits am Morgen gefüllt werden.

### **Snack-Idee für die Pause**

Für Kinder umfasst das Frühstück oder die Lernpause im besten Fall hochwertige Kohlenhydrate, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Dafür präsentiert backaldrin eine leckere Snack-Idee mit dem Klassiker Original Kornspitz. Das Gebäck bietet eine ausgewogene Mischung an hochwertigen Rohstoffen aus überwiegend regionalem Anbau: Roggen- und Weizenmehle, Roggen-, Weizen- und Sojaschrote, Weizenmalzschrote, Leinsamen und Salz. Der Ballaststoffanteil ist höher als bei vielen Müslis. Belegt mit frischen Zutaten wird der Original Kornspitz zum Power-Snack für Groß und Klein.

### **Kornspitz mit buntem Hüttenkäse**

#### Zutaten für den Aufstrich:

- 75 g Hüttenkäseca. 20 g grüner Paprika
- ca. 20 g gelber Paprika
- ca. 20 g roter Paprika
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch oder Jungzwiebel

#### Zubereitung:

Die Paprika gut waschen und in kleine Würfel schneiden. Hüttenkäse und Paprika vermischen, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Wunsch mit Schnittlauch oder Jungzwiebel garnieren.

Noch mehr Snack-Ideen warten unter [www.backaldrin.com/snacking!](http://www.backaldrin.com/snacking!)



**backaldrin\_Kornspitz\_Bunter\_Hüttenkäse: © backaldrin**

Der Kornspitz liefert wertvolle Ballaststoffe, der Aufstrich aus Hüttenkäse und frischem Paprika Eiweiß und Vitamine.



**backaldrin The Kornspitz Company**