

99 Ideen für die Jausenbox ♥

Hauptspeisen:

1. Bagel mit Frischkäse und Salat
(oder anderen Möglichkeiten, siehe Gebäck)
2. [Beerensalat mit Quinoa](#)
3. [Big Mac Rolle](#)
4. Ei-Gemüse-Muffin
5. Eierspeise mit Gemüse
6. Erdäpfel-Auflauf (Kartoffel)
7. Gebäck* mit Butter
8. Gebäck* mit Guacamole
9. Gebäck* mit Hummus
10. Gebäck* mit Käse
11. Gebäck* mit Streich-/Frischkäse
12. Gebäck* mit Schinken
13. Gemüsesticks mit Guacamole
14. [Grüne Pancakes](#)
15. Hummus mit Gemüsesticks
16. Knäckebrot mit Belag nach Wahl
17. [Kürbiswaffeln mit Käse](#)
18. [Mac and Cheese Muffins](#)
19. [Mais-Zucchini-Pancakes](#)
20. [Mini Bacon & Egg Muffins](#)
21. Mini Pizzen
22. Mini-Spieße mit Tortellini, Käse, Tomaten und Weintrauben
23. [Nudelmuffins](#)
24. Nudelsalat
25. Omelette mit Gemüse
26. Pita Brot gefüllt mit Humus und Avocado
27. Quiche/Tarte (natürlich nur ein Stück :-))
28. Quinoa mit Erbsen und Karotten
29. [Quinoa Pizzabälle](#)
30. [Regenbogensandwiches](#)
31. Reiswaffeln mit Nussmus
32. Sandwich-Spieße mit Toastbrotstücken, Wurst, Käse und Tomaten
33. [Schinken-Käsetoast mit Karfiolteig](#) (Blumenkohl)
34. Selbstgemachtes Müsli (zum Beispiel [Granola](#) oder auch mal mein [Frühstücksbrei](#))
35. [Süßkartoffel-Frittata-Finger](#)
36. [Süßkartoffel Gemüse Waffel](#)
37. [Toast Muffins](#)
38. [Tomatenquiche](#)
39. Wrap mit Füllung nach Wahl

Beilagen:

76. Babybel
77. Brokkoliröschen
78. Cocktailparadeiser
79. Cracker
80. Edamame
81. Erbsen und Karotten
82. Essiggurkerl
83. Gurke

Nachspeisen:

40. Apfel
 41. [Apfel-Handkuchen](#)
 42. [Apfelchips](#)
 43. Banane
 44. Bananen-Eierspeise (Banane und Ei in Pfanne wie Eierspeise kochen)
 45. [Blech Kuchen](#) (mit Obst der Saison)
 46. [Cashew-Kokos-Bälle](#)
 47. Erdbeeren
 48. [Erdbeerherzen](#)
 49. [Erdnussbutter-Bananen-Sandwich-Schlangen](#)
 50. Feigen
 51. [Fruchtschnitten](#)
 52. Grießbrei (gern als [rosa Variante](#))
 53. Heidelbeeren
 54. [Heidelbeerkugeln](#)
 55. Himbeeren
 56. [Himbeer-Kokos-Frühstücksbälle](#)
 57. Joghurt mit Früchten (und ev. Müsli)
 58. [Karottenkugeln](#)
 59. Kiwi
 60. Kiwibeeren
 61. Melone
 62. Milchreis
 63. Mini-Reiswaffeln (gibts mit Obst)
 64. Müsli
 65. [Müsliriegel mit frischen Äpfeln](#)
 66. [Müsliriegel mit Fruchtfüllung](#)
 67. [Müslimuffins](#)
 68. [Müsliwaffeln](#) (zuckerfrei!)
 69. Orangen
 70. [Pancake Bites](#)
 71. [Schoko-Energiekugeln](#)
 72. [Schoko-Energiekugeln mit cremiger Erdnussfüllung](#)
 73. [Toast Muffins](#)
 74. Weintrauben
 75. [zuckerfreie Bananenwaffeln](#)
-
85. halbe Avocado
 86. Hartgekochtes Ei
 87. Joghurt
 88. Kabanossi
 89. Karotte Käsestücke
 90. Kohlrabi
 91. Kürbiskerne
 92. Mais
 93. Mozzarellakuglerl
 94. Nüsse
 95. Paprika
 96. Popcorn
 97. Salzbrezel
 98. String Cheese
 99. Trockenfrüchte (Marillen, Datteln...)