

REZEPTIDEEN: ANREGUNGEN FÜR EINE GESUNDE PAUSENMAHLZEIT

Bunte Brotspieße mit Käsesternen



Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 großes Stück Käse
- Tomaten
- Weintrauben
- Holzspieße

Zubereitung:

- Vollkornbrot in Würfel schneiden
- Käse mit einem Plätzchen-Ausstecher in Form bringen
- Tomaten und Weintrauben waschen
- abwechselnd Brot, Käse, Tomaten und Weintrauben auf die Holzspieße stecken

Käsebrod mit Fenster



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- etwas Butter/Margarine
- 1 Scheibe Käse
- saisonales Obst/Gemüse

Zubereitung:

- Brot dünn mit Butter/Margarine bestreichen
- auf eine Brotscheibe eine Scheibe Käse legen
- aus der anderen Brotscheibe mit einem Plätzchen-Ausstecher ein Fenster ausstechen, anschließend das Brot zusammenklappen
- Obst/Gemüse waschen und in Silikonformen füllen

Herzhafte Vollkornecke



Zutaten:

- 1 Vollkornbrötchen
- etwas Butter/Margarine
- 1 Salatblatt
- 4 kleine Scheiben Salami
- saisonales Obst/Gemüse

Zubereitung:

- Brötchen aufschneiden und dünn mit Butter/Margarine bestreichen
- das Brötchen mit dem Salatblatt und der Salami belegen, anschließend das Brötchen zuklappen
- Obst/Gemüse waschen, kleinschneiden und dazulegen

Fotos: © Verbraucherzentrale Brandenburg

REZEPTIDEEN: ANREGUNGEN FÜR EINE GESUNDE PAUSENMAHLZEIT

Ei-Sandwich mit Knabbernüssen



Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- etwas Butter/Margarine
- 1 Scheibe Käse
- 1 gekochtes Ei
- Nüsse/Nussmischung
- saisonales Obst/Gemüse

Zubereitung:

- Brot dünn mit Butter/Margarine bestreichen, anschließend mit der Käsescheibe belegen
- Ei in Scheiben schneiden und auf den Käse legen, dann das Brot zusammenklappen
- Obst/Gemüse waschen
- Nüsse, Obst/Gemüse in Silikonformen füllen

Fruchtige Mini-Brote



Zutaten:

- 1 Scheibe Brot
- 1 EL Frischkäse
- 2 TL Schnittlauchröllchen
- ¼ Apfel
- etwas Zitronensaft
- Weintrauben
- saisonales Gemüse
- Holzspieße

Zubereitung:

- Brot in Würfel schneiden
- Frischkäse mit Schnittlauch mischen
- die Hälfte der Brotwürfel mit dem Frischkäse bestreichen und die restlichen Würfel darauflegen
- Weintrauben und Äpfel waschen
- Äpfel in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln
- alles abwechselnd auf Holzspieße stecken
- Gemüse waschen, kleinschneiden und dazulegen

Fotos: © Verbraucherzentrale Brandenburg