

GESUNDE BROTTBOX FÜR GROSS UND KLEIN

Einfach. Lecker.

GRUNDSÄTZLICH ZUM KOMBINIEREN IMMER MÖGLICH:

- Naturbelassene Nüsse
- Trockenobst
- Obst/Gemüse
- Beeren/Trauben
- Vollkorn- oder Maisbrezeln
- Käsewürfel
- Ungezuckerte Vollkorn- oder Knusperkekse

GESUNDE BROTTBOX FÜR DIE GROSSEN

Zutaten:

- 2 Vollkornbrotscheiben oder -brötchen (Dinkel- oder Roggenvollkorn)
- Frischkäse oder vegetarischer Brotaufstrich
- Rucola oder Mischsalat
- 1 Scheibe Schinken, 1 Scheibe Käse (auch Thunfischpaste oder Putenbrust)
- Sprossenmix zum Belegen für obenauf

Kombinationsvorschlag: Käsewürfel mit Sesambrezeln, Möhrensticks mit Quarkdip und ein Heidelbeer-Rosmarin-Wasser

Zubereitung:

Das Brot oder Brötchen Ihrer Wahl aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen, ein gut gewaschenes und getrocknetes Salatblatt darauflegen und eine Scheibe Käse oder Schinken ihrer Wahl. Die Sprossen spülen, trockentupfen, belegen. Fertig ist das bunte Frühstücksbrot.

GESUNDE BROTTBOX FÜR DIE KLEINEN

Zutaten:

- 1 Vollkornbrotscheibe oder -brötchen
- Frischkäse oder vegetarischer Brotaufstrich
- Salat, mal grün – mal bunt
- Tomate, als Scheibe oder als Cocktailtomate
- 1 Scheibe Käse

Zubereitung:

Das Brot oder Brötchen Ihrer Wahl aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen, ein gut gewaschenes und getrocknetes Salatblatt darauflegen und eine Scheibe Käse oder Schinken Ihrer Wahl. Die Sprossen spülen, trockentupfen, belegen. Fertig ist das bunte Frühstücksbrot.

