

ES MUSS NICHT IMMER STULLE SEIN

Vielfalt schmeckt.

GUTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH:

- Trockenobst
- Oliven
- Obst/Gemüse
- Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken
- Naturbelassene Nüsse

GEFÜLLTE PITA-TASCHE

Zutaten:

- Pita-Brot
- Frischkäse oder vegetarischer Brotaufstrich
- Salat
- Tomate
- Feta

Zubereitung:

Das Pita-Brot vorsichtig an der vorgesehene Öffnung auseinanderklappen und mit dem Aufstrich der Wahl von innen bestreichen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und das Brot damit füllen. Zu guter Letzt den Feta hineingeben.



PRALLGEFÜLLTER WRAP

Zutaten:

- Vollkornwrap
- Frischkäse oder vegetarischer Brotaufstrich
- Salat
- Tomate
- Möhre
- Paprika
- Ei oder Thunfisch oder Feta oder Mozzarella

Grundsätzlich darf alles rein, was einem schmeckt

Zubereitung:

Den Wrap mit dem Aufstrich der Wahl bestreichen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in die Mitte des Wraps legen. Dabei ein wenig Platz zum unteren Rand lassen. Zu guter Letzt Ei in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Nun den unteren Rand nach innen klappen und nacheinander die Seiten einklappen.

QUINOA-SALAT

Zutaten:

- 1/3 Tasse Quinoa oder Couscous
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll Paprika
- 1 Handvoll Gurke
- 1 Handvoll Kichererbsen (Dose oder Glas)
- 1–2 EL Lauchzwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

Quinoa in der doppelten Menge ca. 15 Minuten kochen. Wenn sie Couscous wählen, gießen Sie ihn mit der gleichen Menge kochendem Wasser auf und lassen ihn für 5 Minuten quellen. Rühren Sie aus dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Petersilie eine Paste an. Schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und gießen Sie die Kichererbsen ab. Vermengen Sie nun den Quinoa und das Gemüse mit der Paste und würzen Sie gegebenenfalls nach. Wenn man den Salat über Nacht ziehen lässt, ist er noch aromatischer.

