

## Lotti Karotti-Powerbrote

2 Brotscheiben

Frischkäse

1 Karotte

1 Käsescheibe

Brot mit Frischkäse bestreichen.

Karotte fein reiben.

1 Brotscheibe mit den Karottenraspeln und der Käsescheibe belegen Brotscheibe als Deckel oben drauf.

### Apfeltraum-Brötchen

Brötchen Frischkäse Apfel Salatblatt Putenbrust in Scheiben

Brötchen mit Frischkäse bestreichen. Apfel in feine Spalten schneiden oder hobeln.

Brötchen mit Salat, Putenbrust und Apfelspalten belegen

### Vesperspieße

Brot

Käse

Cocktailtomaten

Paprika

Trauben

Gurke

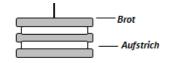
Radieschen

Zahnstocher oder Schaschlikspieße

Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einem Plätzchenausstecher ausstechen. Zutaten Abwechselnd auf einen Zahnstocher oder Schaschlikspieß stecken

### Zebrabrote

Pumpernickel Frischkäse rote Paprika Mais Salz, Pfeffer



Paprika fein würfeln. Paprikawürfel und Mais mit dem Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brote mit dem Frischkäse bestreichen und stapeln.

# Frühstücks- und Pausenbrot-Rezepte

Zu einem guten Start in den Tag gehört ein ausgewogenes Frühstück und ein leckeres Vesper in der Schule.

Denn nur wer regelmäßig isst, kann sich konzentrieren und ist leistungsfähig.



### Ein gutes Frühstück besteht aus

- Vollkornbrot, brötchen, Knäckebrot oder Müsli aus Getreideflocken
- Milch, Joghurt, Käse
- fettarme Wurst
- frisches Obst, Nüsse und Gemüse
- Wasser, Kräutertees





#### Süßer Couscous

50 g Couscous 150 ml Milch ½ Banane frisches Obst

Milch erwärmen. Couscous mit der warmen Milch übergießen und quellen lassen. In der Zwischenzeit Banane mit einer Gabel zerdrücken, Obst klein schneiden und zum Couscous geben. Dazu passen auch Trockenfrüchte, Rosinen, Zimt und Kakaopulver.

### Frühstücksmuffins

250 g Haferflocken (fein gemahlen)

- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Cranberries (getrocknet)
- 2 EL Nüsse oder Kürbiskerne
- 2 Bananen (sehr reif)
- 250 ml Milch
- 80 ml Rapsöl

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Öl und Milch mischen. Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Teigmasse in Muffinsformen füllen und im vorgeheizten Backofen 30 min bei 200°C backen.