

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.