



## Das gesunde Pausenbrot

PORTION: 1 PORTION

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

### Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Scheiben Käse
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Kresse
- ½ Apfel
- 2 TL Frischkäse
- 2 Blatt grüner Blattsalat (nach Wahl)
- 2 Radieschen
- 1 Handvoll Nüsse z.B. Mandeln oder Walnüsse



### So geht's

Auch das klassische Pausenbrot kann zahnfreundlich und gesund gestaltet werden. Achten Sie bei der Brotauswahl auf Vollkornprodukte, denn diese weisen einen deutlich höheren Ballaststoffgehalt als Weißbrot auf. Belegt mit etwas Frischkäse, Käse und etwas Gemüse entsteht ein vollwertiges Pausenbrot. Zusätzlich sollte immer geschnittenes Obst in der Brotdose landen. Mit Ausstechformen können tolle Formen kreiert werden, die zum Naschen einladen. Nüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren und wirken sich positiv auf das kindliche Gehirn aus. Kinder können zu einem höheren Gemüsekonsum animiert werden, indem das Gemüse optisch ansprechend angerichtet wird z.B. in Form von Radieschen-Mäusen.