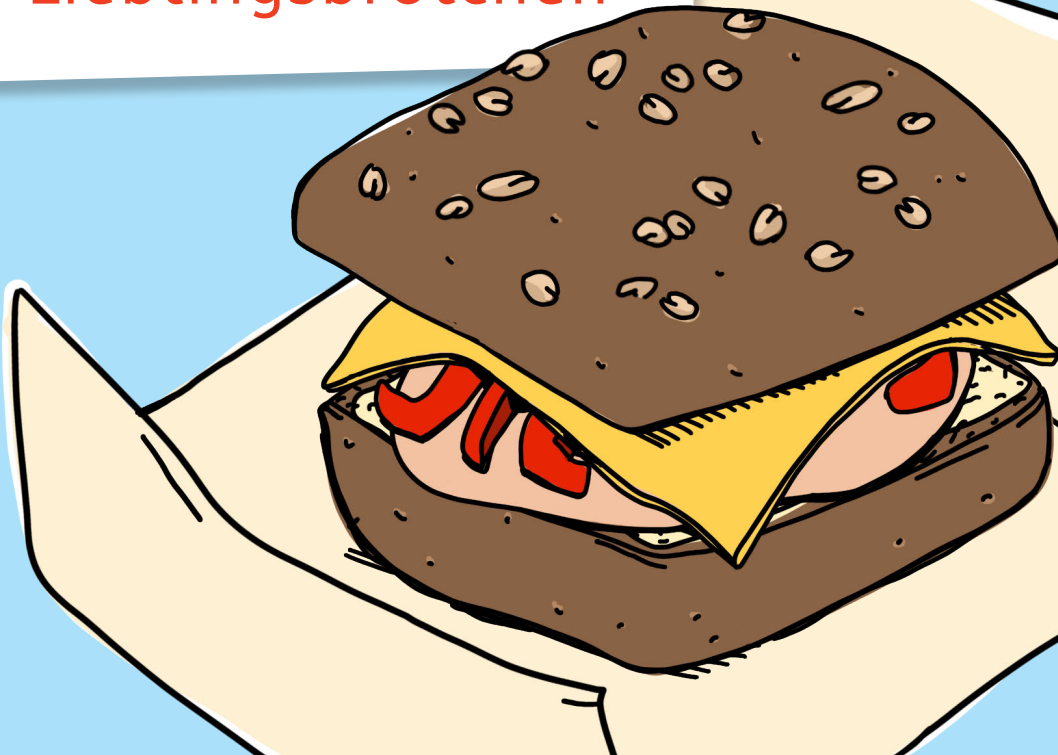


Kennst du schon
Prof. Schnurr's
Lieblingsbrötchen



Prof. Schnurr's Lieblingsbrötchen



Zutaten:

- 1 Mehrkornbrötchen
- Butter/Margarine
- 1 Scheibe fettarme Wurst
- ½ rote Paprika
- 1 Scheibe Käse

Das brauchst du auch:

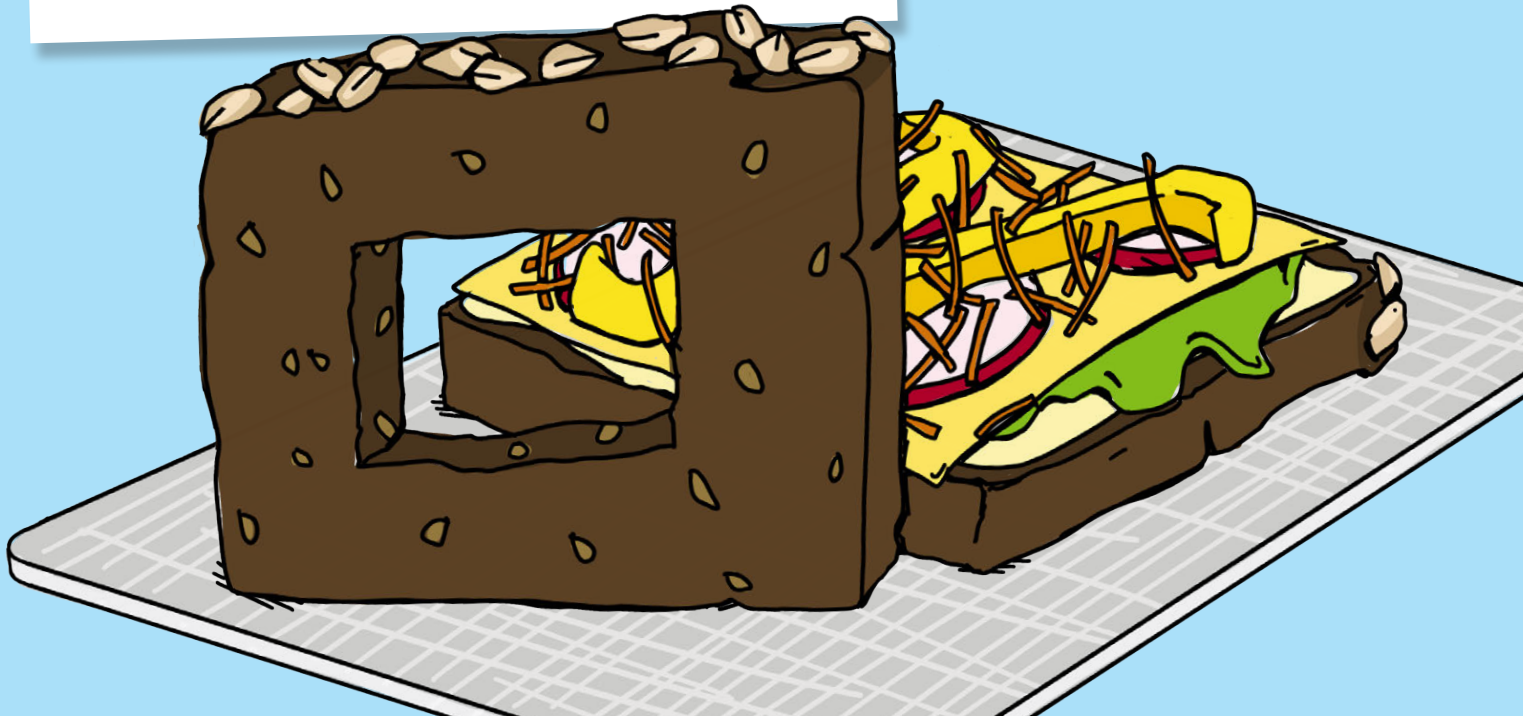
Schneidebrett, Messer

Zubereitung:

- ➔ Mehrkornbrötchen halbieren und beide Hälften mit Butter oder Margarine bestreichen.
- ➔ Die Paprika waschen und in Streifen schneiden.
- ➔ Auf einer Brötchenseite erst den Käse, dann die Paprikastreifen und die Wurst übereinander legen.
- ➔ Mit der zweiten Brötchenhälfte das Brötchen schließen.

Fertig!

Da guckst du!
Veggi Fit-Pausenbrot
mit Fenster



Veggi Fit-Pausenbrot mit Fenster



Zutaten:

2 Scheiben Vollkornbrot

Butter/Margarine

1 Scheibe Käse

1 Salatblatt

1 Radieschen

½ gelbe Paprika

½ Möhre

Das brauchst du auch:

Schneidebrett, Messer,

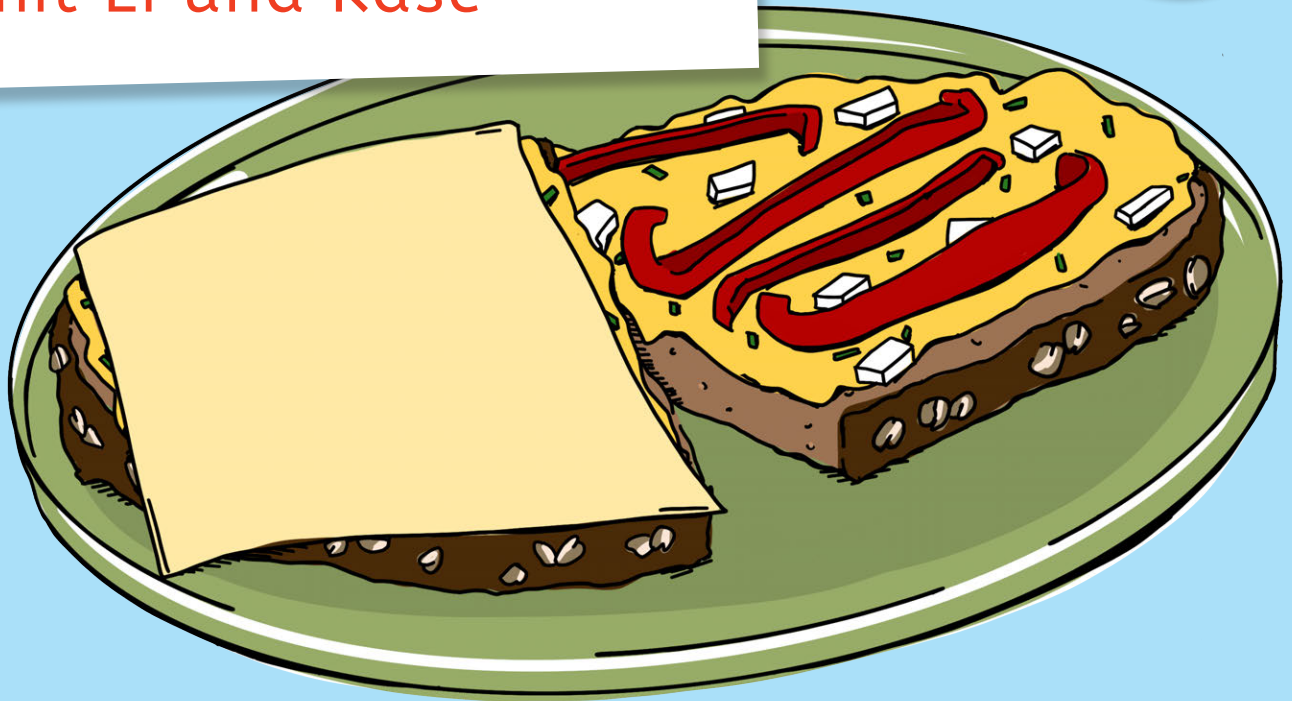
Reibe, Ausstechform

Zubereitung:

- ➔ Brot scheiben mit Butter oder Margarine bestreichen.
- ➔ Eine Brotscheibe mit dem Salatblatt und dem Käse belegen.
- ➔ Das Gemüse waschen. Die Möhre reiben, das Radieschen in Scheiben und die Paprika in dünne Längsstreifen schneiden.
- ➔ Die Radieschenscheiben, dann die Paprikastreifen und dann die Möhrenraspel nacheinander auf den Käse schichten.
- ➔ Zum Schluss: Drücke mit der Ausstechform ein Fenster in die zweite Brotscheibe. Lege die zweite Brotscheibe oben auf.

Hmmmm ...

Roggenvollkornbrot mit Ei und Käse



Roggenvollkornbrot mit Ei und Käse



Zutaten:

- 1 Tl. Butter/Margarine
- 2 Scheiben Roggenvollkornbrot
- 1 hart gekochtes Ei
- ½ rote Paprika
- 1 Tl. Schnittlauchringe
- 1 Scheibe Käse
- kl. Prise Salz

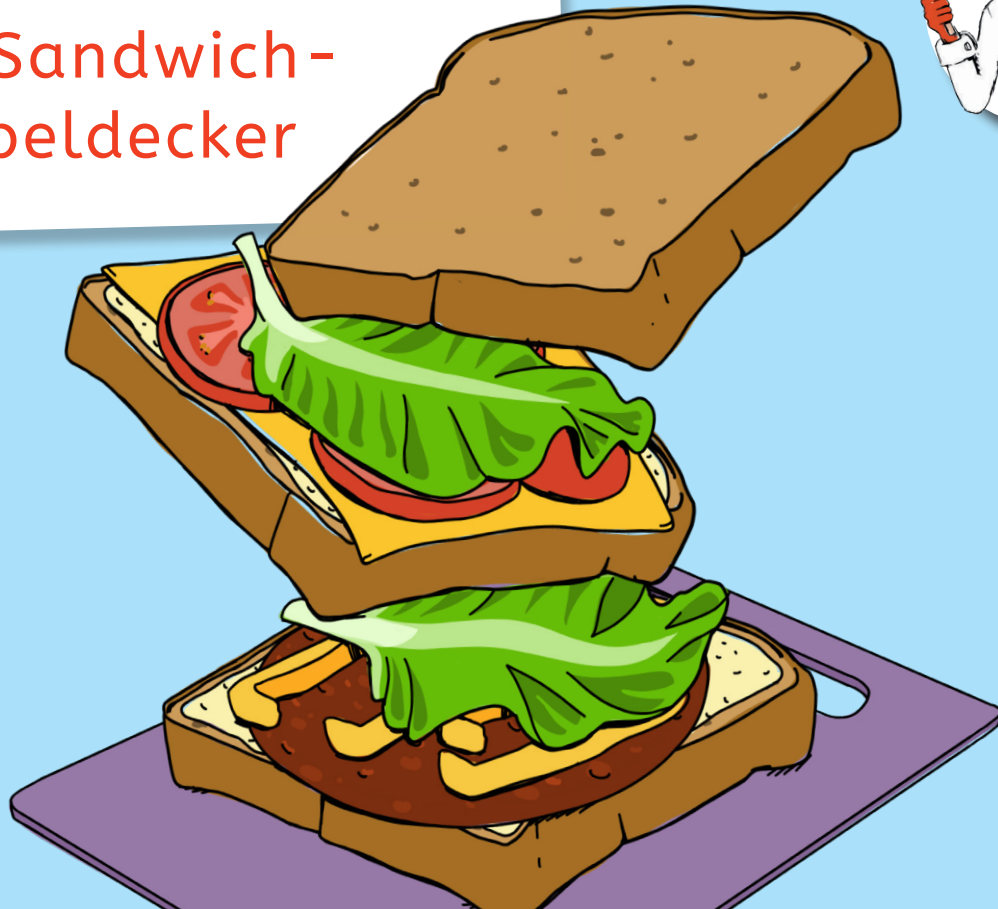
Das brauchst du auch:

- Schneidebrett, Messer,
- kleine Schüssel

Zubereitung:

- ➔ Das Gemüse waschen.
- ➔ Das Ei pellen, halbieren und das Eigelb mit der Butter oder Margarine glattrühren.
- ➔ Den Schnittlauch dazugeben und mit etwas Salz abschmecken.
- ➔ Etwas Eibutter auf eine Brotscheibe verteilen und mit dem Käse und den Paprikasteifen belegen.
- ➔ Das Eiweiß klein schneiden und darauf verteilen.
- ➔ Auf die zweite Brotscheibe etwas von der Eibutter geben und das Butterbrot „zuklappen“.

Doppelt schmeckt besser:
Der Sandwich-
Doppeldecker



Sandwich-Doppeldecker

Zutaten:

- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ Tomate
- 2 Salatblätter
- 3 Scheiben Dreikorntoast
- Butter/Margarine
- 1 Scheibe Bio-Salami
- kl. Prise Salz
- 1 Scheibe Käse

Das brauchst du auch:

- Schneidebrett, Messer,
- 2 kleine Holzspieße

Zubereitung:

- ➔ Gemüse waschen, Paprika in Streifen und Tomaten in Scheiben schneiden.
- ➔ Toast mit Butter oder Margarinen bestreichen.
- ➔ Auf einen Toast die Salami und die Paprikastreifen mit einem Salatblatt legen. Darauf eine zweite Toastscheibe legen, die auf beiden Seiten mit Butter oder Margarine bestrichen ist.
- ➔ Auf das zweite Toast kommen nun die Tomatenscheiben (mit ein wenig Salz würzen) und die Käsescheibe mit dem zweiten Salatblatt.
- ➔ Das dritte Toast auf einer Seite mit Butter oder Margarine bestreichen und den Doppeldecker damit schließen.
- ➔ Zum Schluss das Doppeldecker-Sandwich in zwei Dreiecke teilen und wenn nötig mit Spießen fixieren.



Hmmmm ...

Apfel-Rucola-Mix mit Vollkornbrot



Apfel-Rucola-Mix mit Vollkornbrot



Zutaten:

Butter oder Margarine
2 Scheiben Vollkornbrot
1 Tl. Frischkäse
1 kl. Apfel
10 g Rucolasalat
1 Tl. Sonnenblumenkerne
1 Tl. Zitronensaft
etwas Zucker

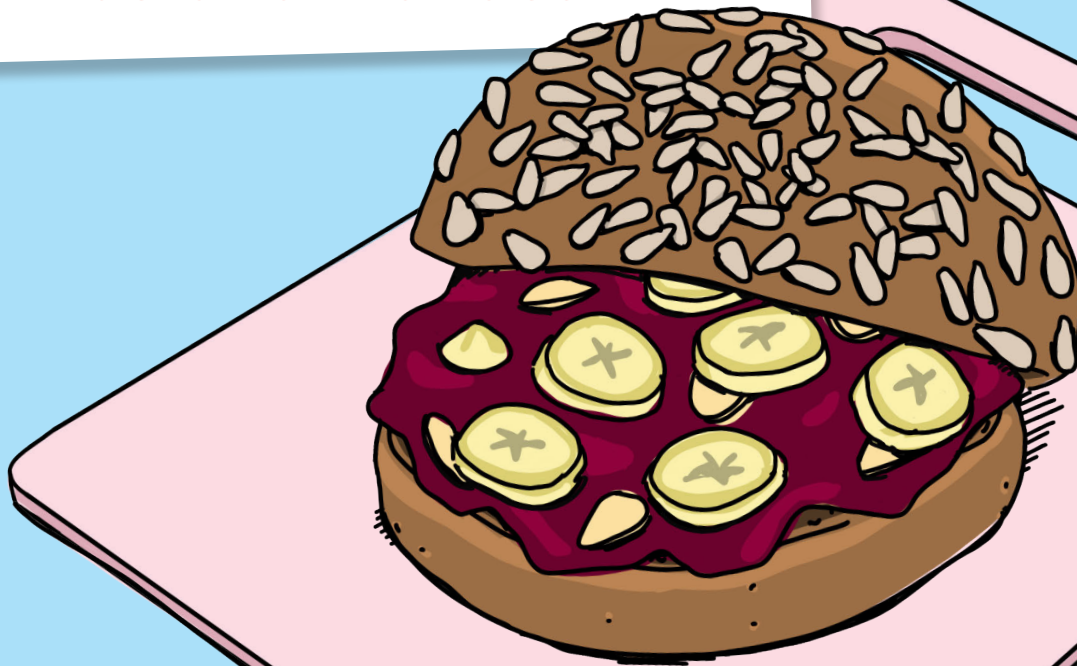
Das brauchst du auch:

Schneidebrett, Messer,
kleine Schüssel

Zubereitung:

- ➡ Die Brotscheiben mit Butter oder Margarine und Frischkäse bestreichen.
- ➡ Den Apfel waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden.
- ➡ Apfelspalten in der Schüssel mit dem Zucker und Zitronensaft mischen und mit dem gewaschenen Rucolasalat vermengen.
- ➡ Die Apfelscheiben mit dem Rucola auf den Frischkäse legen und Sonnenblumenkerne darüber streuen.
- ➡ Die zweite Scheibe drauflegen und das Brot in mundgerechte Stücke schneiden.

Brötchen mit
Banane, Pflaumen-
mus und Mandeln



Brötchen mit Banane, Pflaumenmus und Mandeln

Zutaten:

Butter oder Margarine

1 Vollkornbrötchen

1 Tl. Pflaumenmus

½ kleine Banane

1 Tl. gehackte Mandeln

Das brauchst du auch:

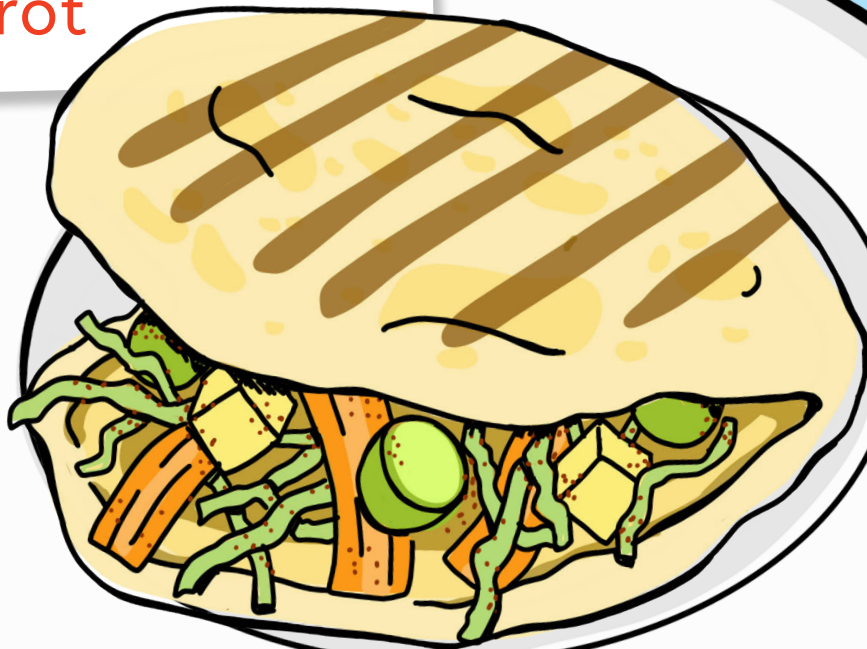
Schneidebrett, Messer,
eventuell kleine Spieße

Zubereitung:

- ➔ Brötchenscheiben erst mit Butter oder Margarine und anschließend mit Pflaumenmus bestreichen.
- ➔ Die Mandeln oben draufstreuen.
- ➔ Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- ➔ Die Bananenscheiben auf eine Brötchenhälfte legen und die zweite Hälfte des Brötchens als Deckel auflegen.
- ➔ Sollte das Brötchen zu groß sein, wird es halbiert und mit Spießen fixiert.



Mach dir doch mal ein
gefülltes
Pitabrot



Gefülltes Pitabrot

Zutaten:

Butter oder Margarine

1 kleines Pitabrot

2 El. gewürfelter Käse

1 El. Trauben ohne Kerne

1 Tl. Olivenöl

1 Prise Paprikapulver (mild)

2 Salatblätter

1 Möhre

Das brauchst du auch:

Schneidebrett, Messer,

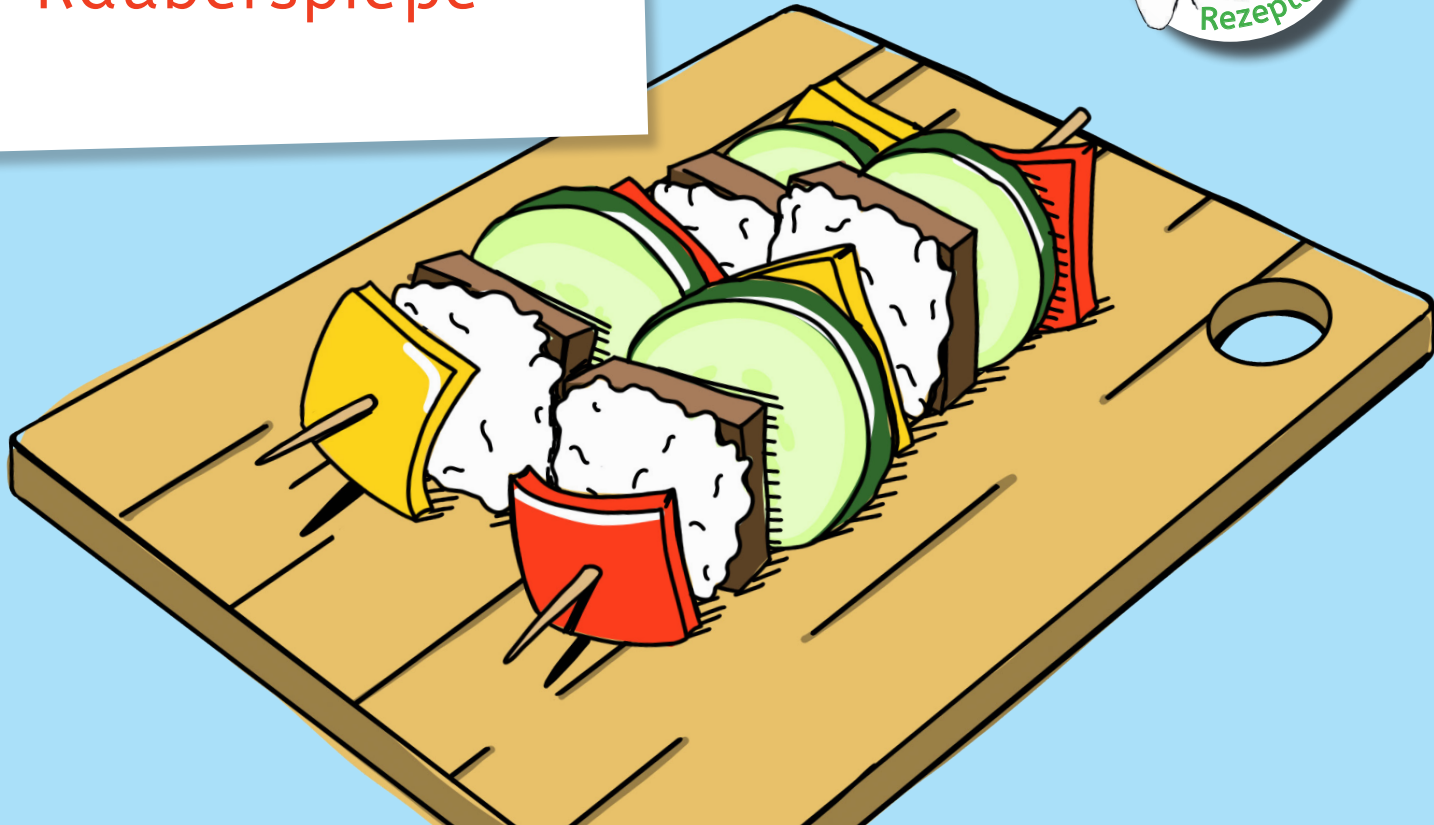
Sparschäler, kleine Schüssel

Zubereitung:

- ➔ Salat, Möhre und Trauben waschen.
- ➔ Das Pitabrot oben öffnen bzw. oben aufschneiden, so dass eine „Tasche“ entsteht
- ➔ Innen mit Butter oder Margarine bestreichen.
- ➔ Die Möhre waschen und mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Olivenöl, Paprikapulver in die Schlüssel geben und mit den Karottenstreifen vermengen.
- ➔ Käsewürfel und halbierte Trauben dazugeben und alles zusammen in die Brottasche geben.



Mach dir doch mal
Räuberspieße



Räuber-Spieße (2 Stück)

Zutaten:

- ½ rote und ½ gelbe Paprika
- ½ Salatgurke
- 1 El. Frischkäse
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Das brauchst du auch:

Schneidebrett, Messer,
Holzspiesse

Zubereitung:

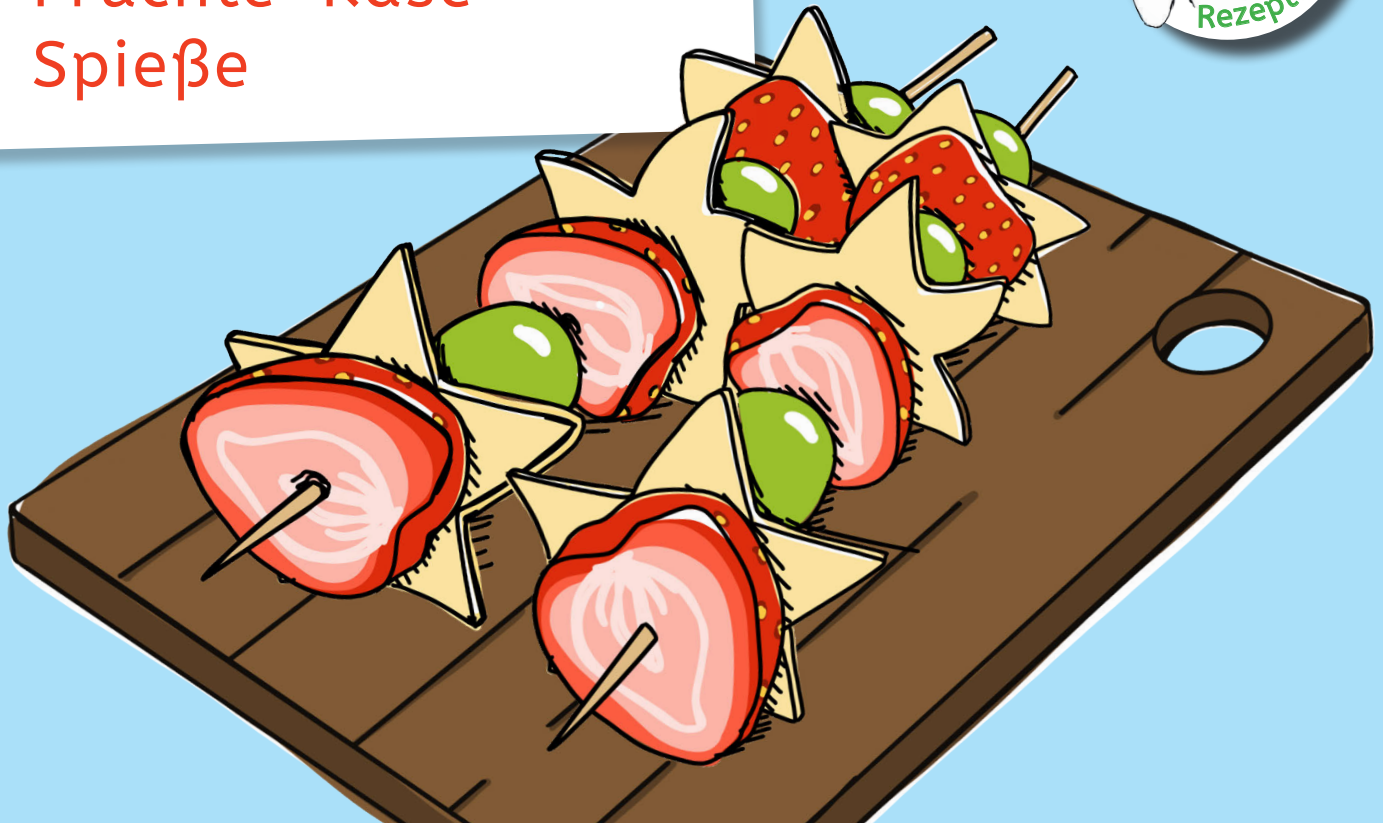
- ➔ Brotstücken mit Frischkäse bestreichen und in kleine Vierecke schneiden.
- ➔ Gemüse waschen und in Stücke schneiden.
- ➔ Brotstücke und verschiedene Gemüsestücke abwechselnd aufspießen.

TIPP:

Probier auch eigene Zusammenstellungen nach deinem Geschmack aus.



Welches Obst hat Saison?
Früchte-Käse-
Spieße



Früchte-Käse-Spieße (2 Stück)

Zutaten:

1 Birne oder 10 Erdbeeren
(je nachdem, was gerade Saison hat)
10 Trauben ohne Kerne
80 g Gouda am Stück

Das brauchst du auch:

Schneidebrett, Messer,
Schaschlikspieße,
kleine Plätzchenausstechform
zum Beispiel einen Stern

Zubereitung:

- ➔ Die Birne oder Erdbeeren waschen.
- ➔ Erdbeeren in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden oder
- ➔ die Birnen in Würfelstücke schneiden.
- ➔ Die Trauben waschen.
- ➔ Den Käse mit einer kleinen Ausstechform ausstechen.
- ➔ Alle Zutaten abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

