



# ERNÄHRUNG

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

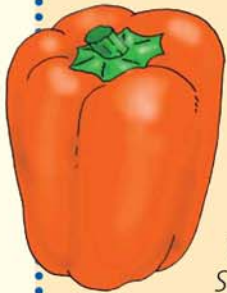
## Mein gesundes Pausenbrot

Hier findest du zwei leckere Rezepte zum Ausprobieren:

### Fitnesswürfel

#### Du brauchst

1 Scheibe Vollkorn- oder Roggenbrot,  
1 EL Frischkäse, 1 Stück Paprika, Schnittlauch, 1 Scheibe Schinken.

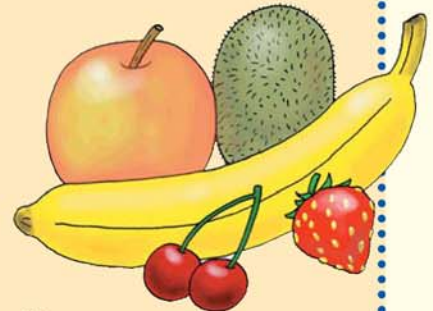


Bestreiche das Brot mit Frischkäse und schneide es in drei gleich große Streifen. Bestreue den ersten Teil mit fein gehacktem Paprika und Schnittlauchröllchen. Setze den zweiten Streifen darauf und belege ihn mit dem Schinken. Nun legst du den dritten Brotteil mit der Frischkäsesseite nach unten darauf und schneidest das Brot in drei bis vier Würfel. Dazu schmecken Gurkenscheiben.

### Schlemmer-Halbmode

#### Du brauchst

1 Roggen- oder Mehrkornbrötchen, 1 EL Frischkäse, 1 EL gehackte Haselnüsse oder ohne Fett geröstete Sonnenblumenkerne, 1 Kiwi oder anderes frisches Obst der Saison



Bestreiche beide Brötchenhälften mit Frischkäse. Streue die gehackten Haselnüsse darüber und belege sie mit Kiwischeiben (Alternativen, s. o.) Klappe nun das Brötchen zusammen und halbiere es.

### Arbeitsaufträge

Stellt in der Klasse eine Liste zusammen, welche Brot- oder Brötchensorten es gibt, und welche Beläge und andere Zutaten dazu passen. Achtet darauf, dass Beläge und Zutaten nicht zu fett oder zu süß sind. Schreibe nun ein eigenes Rezept auf und lies es den Mitschülern vor.

Mein Rezept:

---

---

---

---

---