



Say cheeeeeese! Käsebrot mit wildem Feldsalat-Haar

Du brauchst:

- Zwei Scheiben Brot nach Wahl
- Eine Scheibe Käse (plus einen kleinen Rest)
- Margarine oder Butter
- Feldsalat
- Zwei Scheiben Gurke
- Eine dunkle Traube oder Olive



So geht's:

Diese wilde Stulle zaubert schon in der Brotdose ein Lächeln auf jedes Gesicht! Für eine Pausenbrotmahlzeit zwei Scheiben Brot nach Wahl mit etwas Butter oder Margarine bestreichen und mit einer Scheibe Käse belegen. Mit der zweiten Scheibe „zuklappen“. Nun an das obere Ende des Butterbrottes frischen, gewaschenen Feldsalat legen, sodass die Feldsalatstrünke aussehen wie wilde Haarbüschel! Anschließend geht es an das Gesicht: Dafür zwei Scheiben Gurke abschneiden und aus einem kleinen Käserest einen Mund ausschneiden. Ebenfalls von zwei dunklen Trauben (alternativ: Oliven) zwei dünne Scheiben abschneiden. Nun das Brot mit den beiden Gurkenscheiben und dem Mund belegen und die beiden Olivenstücke auf die Gurken legen. Fertig ist die wilde Käsestulle!

Tipp: Damit das Gesicht besser auf dem Brot hält, einfach etwas Frischkäse oder Butter als Untergrund nutzen und den Belag damit „festkleben“.

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!

Grün und lecker! Kräuterquark-Frosch mit Himbeerbäckchen

Du brauchst:

- Eine Scheibe Brot nach Wahl
- Frischkäse
- Gurke
- Dillkräuter
- Etwas Schnittlauch (frisch)
- Zwei Himbeeren
- Zwei Blaubeeren



So geht's:

Diesem Frosch läuft die Röte ins Gesicht! Um dem leckeren Frosch eine schöne grüne Farbe zu zaubern, wird als Basis zunächst Frischkäse angerührt. Dafür eine kleine Menge Frischkäse (gerade ausreichend für ein Brot) mit Dillkräutern sowie kleingeschnittenem Schnittlauch und Gurke vermengen. So entsteht ein richtig schön grüner Aufstrich!

Anschließend das Brot mit dem Frischkäse bestreichen. Zwei Scheiben Gurke und zwei Blaubeeren als Augen und einen Stiel Schnittlauch als Mund auflegen. Für die Gesichtsröte noch zwei Himbeeren an die beiden Mundwinkel legen und fertig ist der Kräuterquark-Frosch mit Himbeerbäckchen!

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!



Uhu, wie süß! Cremige Erdnussmus-Eule mit Banane

Du brauchst:

- Eine Scheibe Brot nach Wahl
- Erdnussmus
- Banane
- Erdbeeren
- Blaubeeren
- Pistazien
- Pinienkerne



So geht's:

Diese süße Eule ist definitiv nicht nur nachaktiv, sondern eignet sich perfekt als kleiner Snack am Tag! Zunächst eine Scheibe Brot mit etwas Erdnussmus bestreichen. Anschließend 5 Scheiben Bananen schneiden – zwei bleiben ganz, drei werden nochmal halbiert. Nun die zwei ganzen Bananenscheiben auf die obere Hälfte des Brotes legen, die halben Bananenscheiben in zwei Reihen auf die untere Hälfte. Zwei Blaubeeren auf die ganzen Bananenscheiben legen, das sind die Augen. Zwei Erdbeerscheiben als Flügel hinzufügen. Nun werden noch zwei Pistazien als Augenbrauen, eine als Nase (alternativ kann man auch Mandeln nutzen) und sechs Pinienkerne als Füße hinzugefügt. Nun kann die süße Eule in die Brotbox fliegen!

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!

Zucchini Puffer

Du brauchst:

- 1 große Zucchini
- 3 Eier
- 80 g Parmesan
- 100 g Mehl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Öl



So geht's:

Die leckeren Zucchini-Puffer sind morgens schnell gemacht, denn: Sie können schon am Vorabend vorbereitet werden! Sie eignen sich prima als Hauptmahlzeit, deshalb machen wir immer ein paar mehr und nutzen die Reste als leckeren Snack für die Brotbox.

Einfach die Zucchini raspeln und mit einem Küchentuch auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Eiern vermengen. Nach und nach das Mehl hinzugeben. Nun in einer heißen Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten und mit Kräuterquark servieren oder kalt am nächsten Tag genießen!

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!



Käsestangen

Du brauchst:

- 50 g Emmentaler oder Gouda
- 50 g Parmesan
- 200 g Mehl
- 100 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- Oregano oder Basilikum (getrocknet)



So geht's:

Die knusprigen Käsestangen können ebenfalls super vorbereitet und über die ganze Woche verteilt gesnackt werden. Das spart Zeit im hektischen Alltag!

Zunächst den Käse reiben. Anschließend die übrigen Zutaten, außer Ei und Kräuter, zu einem glatten Teig verkneten. Nun den Käse dazugeben und noch einmal verrühren. Anschließend sollte der Teig für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) aufheizen und währenddessen aus dem Teig ca. 1,5 cm dicke Würstchen rollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem verquirlten Ei bestreichen und nach Wunsch noch mit ein paar Kräutern bestreuen. Die Käsestangen für ca. 25-30 Minuten backen.

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!

Zwergen-Quark

Du brauchst:

- 150 g Magerquark
- 100 g Joghurt
- 2 EL Milch
- 1 TL Honig
- 50 g TK-Himbeeren
- Oregano oder Basilikum (getrocknet)



So geht's:

Für den süßen Zahn eignet sich ein leckerer Fruchtquark perfekt – abgefüllt in kleine Schraubgläser geht im Ranzen auch nichts daneben!

Für den Quark Joghurt und Magerquark mit Milch und Honig verrühren. Die TK-Himbeeren auftauen lassen und pürieren. Nun erst den Quark und anschließend das Himbeerpüree in ein Schraubglas füllen und das Glas fest verschließen. Selbstverständlich eignet sich auch jedes andere Obst – wie wäre es z. B. mit Mango, Pfirsich oder Ananas?

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!



Erdbeer Energy Balls

Du brauchst:

- 200 g Datteln, entsteint
- 100 g Erdmandeln oder Mandeln, gemahlen
- 30 g ganze Mandeln (oder andere Nüsse oder Kerne)
- 1 EL Mandelmus
- 20 g Alnavit glutenfreie Haferflocken
- 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren, mehr zum Bestreuen
- Eine Prise Salz



So geht's:

Für die schönen, pinken Erdbeer Energy Balls die Datteln im Mixer pürieren. Anschließend die Nüsse und die gefriergetrockneten Erdbeeren hacken. Nun alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben oder sie alternativ mit der Hand vermengen und etwa 15 Bällchen aus der Masse formen. Zum Schluss in ein wenig gehackten Erdbeeren wälzen und die pinken Energie-Pralinen genießen!

Viel Spaß beim Vorbereiten wünscht dir das Freunde-Team!

Brotchips

Du brauchst:

- Altes Brot, Brötchen oder Baguette
- Olivenöl
- Salz
- Kräuter



So geht's:

Der perfekte Knusper-Snack und gleichzeitig eine super Methode, um trockenes Brot weiterzuverwenden: Brotchips! Das Brot in dünne Scheiben schneiden (ca. 2-3 mm dick). Nun die Brotscheiben einzeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Brotscheiben nun dünn mit Öl bepinseln. Nun etwas Salz mit ein paar Kräutern nach Wahl vermengen und die Gewürzmischung gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen. Anschließend das Brot ca. 15 – 20 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen, bis es ganz leicht knusprig braun ist.

Viel Spaß beim Backen wünscht dir das Freunde-Team!