

Pausenbrot – Mini-Schinken-Käse-Hörnchen, Apfelmus-Müsli & Limetten-Minze-Limonade

Pikant: Mini-Schinken-Käse-Hörnchen mit
Kräuterdipp und Tomaten

Zutaten für 8 Stück:

- 75 g Mehl
- 50 g Butter
- 50 g Frischkäse (Teig)
- ¼ TL Salz
- 25 g geriebener Käse
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 1 Ei

- 100 g Frischkäse (Dipp)
- 2 EL Sahne
- 2 EL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

- 5-6 Mini-Tomaten

Herstellung:

1. Für den Teig Mehl, Butter, Frischkäse und Salz zu einem Teig kneten und für 2 Std. kaltstellen.
2. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Kreis ausrollen (ca. 26 cm Durchmesser).
4. Mit einem Pizzaschneider den Kreis in 8 Tortenstücke schneiden.
5. Für die Füllung den Schinken ebenso in Tortenstücke schneiden, auf die Teigecken legen und den geriebenen Käse darauf verteilen.
6. Von der breiteren Stelle her aufrollen, auf das Backblech geben und mit einem verquirlten Ei bestreichen.
7. Im Backofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.
8. Für den Dipp Frischkäse mit Sahne und Gewürzen verrühren und abschmecken.
9. Tomaten waschen und alles zusammen in einer Brotzeitdose transportsicher verpacken.



Süß/fruchtig: Apfelmus-Müsli mit Naturjoghurt

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Äpfel
- 10 g Zitronensaft
- 30 g Haferflocken
- 30 g gehackte Mandel
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Honig
- 150 g Naturjoghurt



Herstellung:

1. Aus Äpfeln und Zitronensaft Apfelmus kochen und in eine vorbereitete Dose zum Verschließen füllen.
2. Haferflocken mit Mandeln, Zimt und Honig vermischen.
3. Naturjoghurt über das Apfelmus geben und mit der Mandelmischung bestreuen.

Getränk: Limetten-Minze-Limonade

Zutaten für 0,7 l Sirup:

- 550 ml Wasser
- 350 g heller Rohrzucker
- 5 Stängel Minze
- 2 Bio-Limetten

- Mineralwasser
- Etwas Minze



Herstellung:

1. Für den Sirup das Wasser mit dem Zucker aufkochen.
2. Limetten schälen, auspresse und alles zusammen mit der Minze in das Zucker-Wasser geben.
3. Sirup für 12 Std. (am besten über Nacht) ziehen lassen.
4. Sirup durch ein Sehtuch gehen und nochmals kurz aufkochen lassen.
5. Den heißen Sirup in eine saubere Glasflasche füllen und verschließen.
6. Zum Mitnehmen, je nach Geschmack, Mineralwasser und etwas Sirup vermischen. Frische Minze zugeben.

Guten Appetit beim Snacken deiner Brotzeit!