

PAUSENBROT

mit Schinken-Sandwich, Himbeer-Knusper-Joghurt und
Zitronen-Erdbeer-Minze-Wasser



Für das Sandwich benötigt man:

- 2 Scheiben Vollkorntoastbrot, getoastet
- 2 Scheiben Putenschinken oder Schinken nach eigener Wahl
- 1 Scheibe Käse, nach eigener Wahl
- 2 Scheiben Tomate
- 2 Blätter Salat
- Etwas Remoulade
- 1 Papiertüte, zum Verpacken

Zuerst das Vollkorntoastbrot tosten. Während es abkühlt die Tomate und die Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Zwei Scheiben von der Tomate abschneiden und falls nötig den Strunk entfernen. Die Toastbrotsscheiben mit etwas Remoulade bestreichen. Den gewaschenen und abgetropften Salat auf das bestrichene Brot geben. Die Tomatenscheiben, sowie den Schinken und den Käse darauf verteilen. Die zweite Toastscheibe zum Schluss auf das Sandwich legen. Das fertige Sandwich einmal diagonal durchschneiden und in eine Papiertüte geben.

Für den Himbeer-Knusper-Joghurt benötigt man:

- 5 EL Joghurt
- 3 EL Knusper Müsli, am Besten selbstgemacht
- 1 EL Frische Himbeeren
- 1 Schraubglas
- 1 Löffel

Als erstes die Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Dann den Joghurt in das Schraubglas geben. Darauf das Müsli verteilen. Zuletzt die gewaschenen Himbeeren in das Glas geben und das Glas gut verschließen, damit nichts auslaufen kann.

Für das Erdbeer-Zitronen-Minze-Wasser benötigt man:

- 1 EL frische Erdbeeren
- 2 Scheiben Zitrone
- 3-4 Blätter Minze
- 500 ml Flasche

Die Erdbeeren, Zitrone und die Minzblätter waschen.
Die Zitronenscheiben vierteln und vorhandene Kerne entfernen.
Die Früchte in die Flasche geben und mit kaltem Wasser auffüllen.



Begründung der Lebensmittel und Verpackungsauswahl:

Ich habe mich für ein getoastetes Vollkornbrot mit Körner entschieden, da es mehr Ballaststoffe enthält, als z. B. Weißbrot und es deshalb sättigender ist und die Verdauung anregt. Zudem weicht das getoastete Brot nicht so leicht durch.

Die würzige Remoulade gibt dem Sandwich Geschmack und dadurch ist es nicht so trocken.

Die Gurke, Tomate und der Salat werten das Sandwich mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffe auf und macht es zudem frisch und knackig.

Der Käse und der Schinken sättigen und machen das Sandwich schmackhaft.

Der Joghurt liefert viel Calcium. Das Knusper Müsli sättigt und süßt den Joghurt. Zudem verleiht es dem Joghurt im Mund ein interessantes und abwechslungsreiches Gefühl. Die frischen Beeren haben viele Vitamine und lassen den Joghurt durch ihre kräftige Farbe ansprechend wirken.

Die frischen Früchte und Minze im Wasser geben ihm einen frischen Geschmack und werten es durch ihre Farben auf. Das Wasser enthält viele Mineralstoffe welche für den Körper wichtig sind.

Bei der Verpackung habe ich darauf geachtet, dass sie wiederverwendet oder recycelt werden kann. Zudem achtete ich darauf, dass sie dicht sind, damit der Joghurt und das Getränk nicht auslaufen konnten.