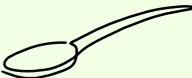
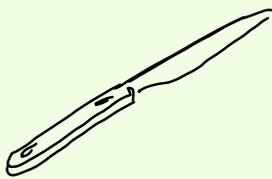


Pausenbox – meine Stärkung für unterwegs

Porridge im Glas

Für 2 – 3
Portionen:



Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
Ca. 80 g 300 ml 2 EL	Haferflocken (fein)  Wasser Prise Zimt und Salz  Leinsaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Röste die Haferflocken leicht in einer beschichteten Pfanne an. 2. Erwärme das Wasser in einem passenden Topf. 3. Füge Zimt, Salz und nach Belieben etwas Ahornsirup hinzu. 4. Gib die gerösteten Haferflocken und Leinsaat in den Topf und lasse alles für ca. 5 - 8 min aufkochen. 5. Fülle die Masse mit einem Esslöffel in die Gläser zum Abkühlen.
250 g 6 EL	Joghurt (Natur) Apfelmus 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Wenn der Porridge abgekühlt ist, schichte den Joghurt darüber. 7. Danach das Apfelmus.
1/2	Topping: Apfel Nüsse (z.B. Walnuss) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Wasche den Apfel und schneide ihn in Spalten, die Spalten in kleine Stücke. 9. Füge alle Toppings auf die geschichteten Zutaten, verschließe das Glas mit dem Deckel und stelle es zum nachquellen in den Kühlschrank.

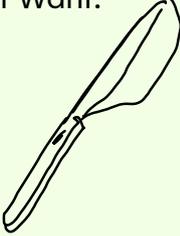
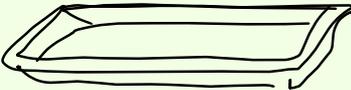
Name:

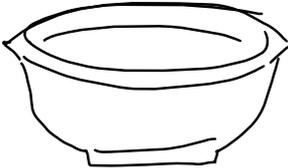
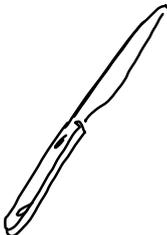
Klasse:

Datum:

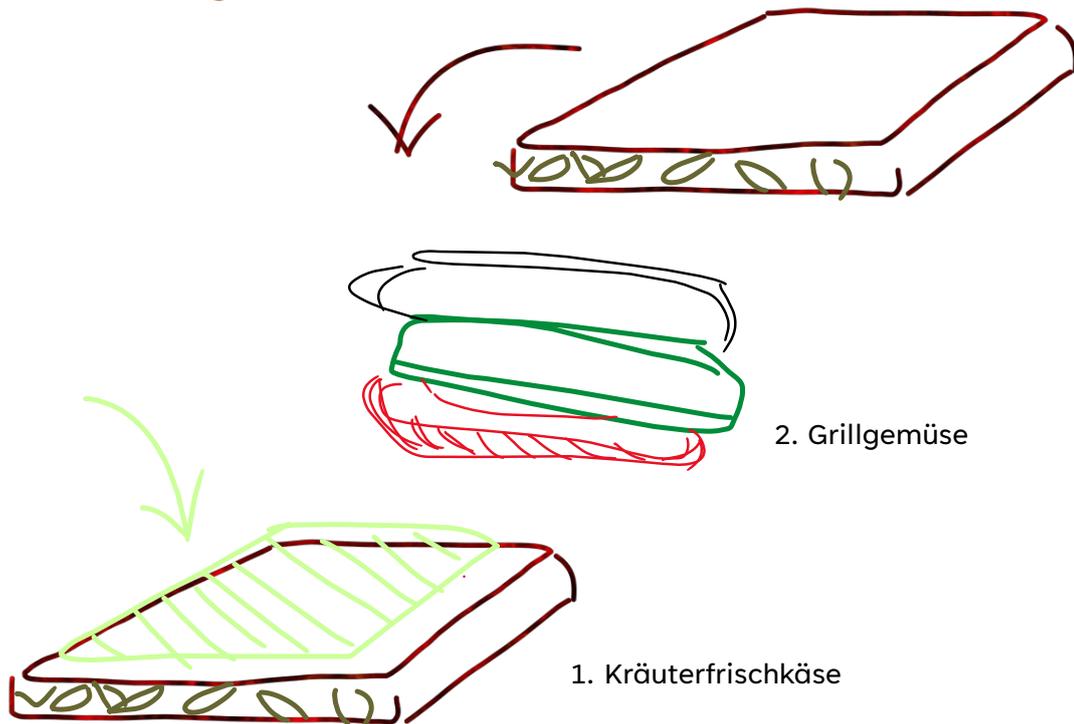
Kürbiskernbrot mit Grillgemüse und Kräuterfrischkäse



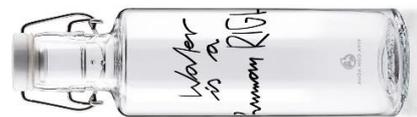
Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 1 ½	Gemüse nach Wahl: - Paprika - Zucchini - Aubergine Salz 	1. Gemüse waschen 2. Längs in feine Scheiben schneiden 3. Die Aubergine mit etwas Salz Bestreuen, ziehen lassen.
4 EL	Olivenöl   	4. Das Gemüse auf einen Rost/Blech mit Backpapier auslegen. Gemüse mit Olivenöl bestreichen. 5. Bei ca. 180°C, 20-30 min bei Heißluft und später Grill, im oberen Bereich des Backofens grillen.

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
Eine Handvoll	Kräutervariation: - Schnittlauch - Petersilie - Basilikum - Borretsch - Dill - Kresse	1. Kräuter waschen, trocknen 2. Fein hacken  
½ 250 g	Zitronen Frischkäse + Feta Salz, Pfeffer, Zucker	3. Zitrone auspressen 4. Zitrone, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker unter den Frischkäse rühren. 5. Kräuter unterheben
6	Scheiben Kürbiskernbrot	6. Den Kräuterfrischkäse auf drei Scheiben streichen.

Brote fertigstellen:



Infused Water



Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 ½ Bund 750 ml	Bio-Orange Minze Kaltes Leitungswasser	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orange mit warmem Wasser waschen und abtrocknen. 2. Halbieren, in feine Scheiben schneiden. Die weißen Anschnitte entfernen 3. Minzstiele waschen, abtrocknen und durch leichtes schlagen auf die Handrückseite die Aromastoffe aktivieren. 4. Alles direkt dem bereits Abgefüllten Wasser hinzufügen. 5. Verschließen und ziehen lassen.

Name:	Klasse:	Datum:
-------	---------	--------

https://shop.vivaconagua.org/en_/vca-vcacsoul-accessoires-vca-soulbottle.html?color=22211

https://www.glas-artikel.de/glasbehaelter/einmachglaeser/twist-off-glaeser-komplett/unitwist-sturz167-mit-goldenem-deckel-to66-bioseal.html?number=91306620&gclid=Cj0KCOjw8e-gBhD0ARIsAJiDsaUkkAsMPB5cEjDedBu0LYBJIE8GBuYx2lcmDVKz7Ce1Nzk05WCeHUEaAqOeEALw_wcB

<https://www.avocadostore.de/products/233873-grosse-lunchbox-xl-stern-metall-brotdose-cameleon-pack>