

## Die gesunde Pause – fit für den Schulalltag!

### Warps

Menge	Zutaten	Zubereitung
250g 1EL	Hähnchenbrust Salz, Pfeffer Sonnenblumenöl	Kurz waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, würzen. In eine Pfanne geben und erhitzen.  Hähnchenstreifen in der heißen Pfanne, rundherum goldbraun braten.
200g 100g 200g	Mozzarella Rucola Tomaten	In mundgerechte Scheiben schneiden. Waschen, verlesen und trocknen. Waschen und halbieren.
4 St. 200g	Weizentortillas Basilikumpesto	Warps bestreichen. Mit Rucola, Tomaten, Mozzarella und Hähnchen belegen. Warps einrollen.
		 Gerollte Wraps etwa 2 Minuten pro Seite anbraten.

### Obstsalat:

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 2	Orangen Äpfel	Schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und würfeln. Waschen, halbieren, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
10 St. 2	Walnüsse Birnen	In kleine Stücke hacken. Waschen, der Länge nach halbieren, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln.  Obst und Nüsse in eine Schüssel geben.
2 EL 1 TL	Zitronensaft Zimt	Zugeben und vermischen.

## Smoothie:

Menge	Zutaten	Zubereitung
250g	gekochte Rote Bete	Halbieren und in grobe Würfel schneiden.
200g	Spinat	Verlesen, putzen und aufmerksam waschen.
2	Äpfel	Waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden.
5-6 Stg.	Staudensellerie	Waschen, Fäden ziehen und in grobe Stücke schneiden.
½ L	Wasser	Zugeben Alle Zutaten in das Mix-Gefäß geben und mit dem Standmixer pürieren.

Die gesunde Pause – fit für den Schulalltag!

## Einkaufliste

- 1 Packung (6St.) Weizentortillas
- 2 P Mozzarella
- 300g Hähnchen
- 1 Glas grünes Pesto
- 200g Cocktailtomaten
- 2 Orangen
- 4 Äpfel
- 2 Birnen
- 250g rote Beete
- 200g Spinat
- 1 Sellerie

## Verpackung:

Warps: Brotzeitbox evtl. mit Brotzeittüten

Obstsalat: Einmachgläser

Smoothie: Mehrwegflasche







