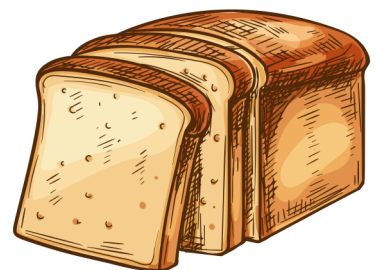


VOLLKORN-NUSS-BROT MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE, HÄHNCHENBRUSTAUFSCHNITT, KAROTTE, GURKE UND SALAT

Vollkorn-Nuss-Brot	
Menge/Zutaten	Arbeitstechniken
	Backofen auf 225 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.
Öl und Mehl	Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben.
150g Haselnüsse	grob hacken.
1 Würfel Hefe (42g) ½ l lauwarmes Wasser	Hefe in eine Schüssel mit Wasser bröckeln und unter rühren auflösen.
500g Weizenvollkornmehl 2 TL Salz 2 EL Apfelessig	Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen, das Hefewasser, Essig und die gehackten Haselnüsse zugeben.
	Masse mit Handrührgerät (Knethaken) verkneten. 3 Min. weiter kneten bis ein gleichmäßiger eher flüssiger Teig entstanden ist.
	Teig in die vorbereitete Form geben und im Ofen auf mittlerer Schiene 35 Min. backen.
	Ofen ausschalten und das Brot noch 5 Min. ruhen lassen. Mit einem Messer das Brot vom Formrand lösen und auf ein Gitter stürzen, etwas auskühlen lassen.

Belag für 1 Pausenbrot	
Menge / Zutaten	Arbeitstechniken
2 Scheiben Vollkorn-Nuss-Brot 2 EL Kräuterfrischkäse	Brotscheiben mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
Gurke, Salat und Karotte	waschen.
1 Gurke	Gurke in Scheiben schneiden. 3 Scheiben auf ein Frischkäsebrot legen.
1 Karotte	schälen, grob raspeln und auf der zweiten Brotscheibe mit Frischkäse verteilen.
Salz, Pfeffer, etwas Kresse	Beide Brote mit Pfeffer und Salz würzen. Kresse abschneiden und nach belieben auf das Brot mit Karotte streuen.
2-3 Salatblätter	auf das mit Karotte belegte Brot legen.
3-4 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt	auf das mit Salat belegte Brot legen.
	Die Brotscheibe mit Frischkäse und Gurke als Deckel auf die mit Hähnchenbrustaufschnitt belegte Scheibe geben. In Butterbrotpapier einschlagen und in der Hälfte mit einem Brotmesser halbieren.



Einkaufsliste: Vollkorn-Nuss-Brot

- 500g Weizenvollkornmehl
- 150g Haselnusskerne
- 1 Hefewürfel oder 1 Pck Instant Trockenhefe
- Apfelessig für 2 EL Apfelessig
-
-
-

Einkaufsliste: Belag für das Vollkorn-Nuss-Brot

- 1 Pck. Kräuterfrischkäse
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Schachtel Kresse
- 1 kl. Salat
- 9-12 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt (ca. 180g-210g)
-

Zitronengras-Apfel-Eistee

Menge/Zutaten	Arbeitstechniken
600ml Wasser	in einem Topf erhitzen.
6-8 Stängel Zitronengras	waschen, äußerste Schicht entfernen. Restlichen Stängel quetschen, bis es auffasert. Das kochende Wasser über das Zitronengras gießen, mindestens 30 Min. ziehen und abkühlen lassen.
500ml kalter Apfelsaft	mit dem Tee mischen und durch ein Sieb gießen.
1/2 Bio-Gurke	waschen, in Scheiben schneiden und auf Trinkflaschen aufteilen.
Ca. 9 Blätter Minze	waschen, auf die Trinkflaschen verteilen.
	Tee in Flaschen gießen.



Einkaufsliste: Zitronengras-Apfel-Eistee

- 6-8 Stängel Zitronengras
- 500ml Apfelsaft
- 1 Bio Gurke
- ca. 9 Minzblätter
-
-
-

Joghurt mit Honig, Obst und Nüssen

3 Portionen	
Menge/Zutaten	Arbeitstechniken
500g Naturjoghurt	Joghurt in eine Schüssel geben.
3 EL Honig	einrühren.
2 Äpfel, ½ Zitrone	Äpfel waschen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und die geschnittenen Äpfel etwas mit dem Saft beträufeln.
2 Bananen	schälen, in passende Stücke schneiden und zu den Äpfeln in die Schüssel geben.
100g Nüsse	hacken, evtl. in einer Pfanne anrösten.
	Schraubgläser bis zur Hälfte mit Joghurt füllen.
	Das vorbereitete Obst auf den Joghurt verteilen.
	Mit Nüssen ganieren.



Einkaufsliste: Joghurt mit Honig, Obst und Nüssen

- 500g Naturjoghurt
- Honig für 3 EL Honig
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 2 Bananen
- 100g Nüsse
-
-
-





