

## **Pausenbrot**

### **Müslibrot**

2 Scheiben Vollkornbrot

etwas Butter oder Margarine zum bestreichen

Doppelrahm Frischkäse

2 EL Cornflakes

1/2 Kiwi oder anderes Obst

Mandarinspalten

Frischhaltefolie

Brotscheiben mit der Butter bestreichen, Frischkäse ebenfalls auf dem Brot verteilen. Cornflakes zerbröseln und über den Frischkäse streuen. Kiwi in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Mit der 2. Scheibe Brot abdecken. Einige Mandarinen Spalten auf das Brot legen. Das fertige Brot in 2 Dreiecke schneiden und in Frischhaltefolie einpacken.



### **Oktoberfest Schulbrot**

Laugenbrezel oder Laugenbrötchen vom Salz befreien und aufschneiden. Mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Etwas Eisberg in Streifen schneiden und die Brezel/Brötchen damit belegen. Hühnerbrustaufschnitt mit wenig süßem Senf bestreichen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dann auf den Eisbergsalat geben. Radieschen oder „Radi“ in dünne Scheiben schneiden und die Brezel/Brötchen damit garnieren. Mit der 2. Hälfte bedecken und in Frischhaltefolie einpacken.

### **Apfel-Honig-Brot**

2 Scheiben Vollkornbrot, etwas Butter zum bestreichen, 1 Apfel, wenig Zitronensaft, 1 EL Honig, 1 EL Haselnüsse gehackt.

Brot mit der Butter bestreichen. Apfel waschen, entkernen und vierteln. 1 Viertel in dünne Scheiben schneiden, den Rest raspeln. Zitronensaft, Honig und die geraspelten Äpfel vermengen und damit das Brot belegen. Die Haselnüsse drüber streuen und mit der 2. Scheibe abdecken.

### **Frühstücksbrot**

#### **Quarkbrot mit Konfitüre**

1 Scheibe Vollkorntoastbrot toasten und mit 2 EL Magerquark bestreichen. Mit 1EL Konfitüre nach Wahl und frischen Obst belegen.