



Pausenbrot

Für unterwegs: Kraftvolles Vollkornbrot

Dieses saftige Pausenbrot gibt Kraft und hält satt. Die Käsecreme ist frisch und aromatisch, der Rucola sorgt für Würzigkeit und Biss. Ein perfekter Begleiter für den Familienausflug in die Natur!

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten.

Zutaten für 2 Personen

Zutaten für 2 Personen

- 4 Scheiben Roggenbrot
- 1 Esslöffel Magerquark
- 1 Esslöffel Frischkäse
- 50g Camembert
- 4 Kirschtomaten
- Petersilie
- ein wenig Rucola

So geht's

Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse und dem Magerquark cremig rühren. Petersilie hacken und unterheben, mit ein bisschen Salz abschmecken. Kirschtomaten vierteln, Die Käsecreme dick auf 2 Scheiben Brot streichen, Tomaten und Rucola darauf verteilen. Gleich servieren oder zum Mitnehmen jeweils die zweite Scheibe Brot darauf klappen, längs halbieren und gut verpacken.

So gesund ist es

Das Vollkornbrot ist reich an Ballast- und Mineralstoffen. Damit sind Sie vor Heißhungerattacken gewappnet. Der Käse spendet Kalzium und Eiweiß, die Petersilie reinigt das Blut. Tomaten sind gesundheitliche Alleskönner und schützen vor koronaren Herzerkrankungen und Arteriosklerose. Der Rucola ist besonders reich an Folsäure und beugt somit Herz-Kreislaufkrankungen und Demenz vor.

Brennwert: 338 kcal, Protein: 13g, Kohlenhydrate: 43g, Fett: 13g (durchschnittlich pro Portion)