

Gesunde Pausensnacks

Kürbiskernbrötchen mit Brie und Birne

Zutaten für 2 Personen:

2 Kürbiskernbrötchen
100 g Brie
1 Birne
2 EL Honigsenf
2 Blätter Eisbergsalat
40 g Walnushälften
Pfeffer



Zubereitung:

- Honigsenf mit Pfeffer würzen und Brötchenhälften damit bestreichen
- Eisbergsalat waschen, trocknen und je ein Blatt auf die untere Hälfte legen
- Brie in Scheiben schneiden und auf die Salatblätter legen
- Walnushälften auf dem Brie verteilen
- Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben geschnitten auf die Walnushälften legen

Pfannkuchen-Wrap

Zutaten für 2 Personen:

50 g Weizenmehl
40 g Weizenvollkornmehl
1 Ei
250 ml Milch (1,5 % Fett)
Msp. Zucker
1 Msp. Backpulver
2 EL Rapsöl
4 Blätter Salat
40 g Parmesan
4 Scheiben Kochschinken
1/2 Zucchini
4 EL Kräuterfrischkäse
Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung:

- Mehl, Milch, Ei, Salz, Zucker und Backpulver zu einem glatten Teig rühren
- 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und etwas Teig (nicht zu viel) zugeben
- Einen dünnen Pfannkuchen ausbacken und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, Pfannkuchen abkühlen lassen
- Mit je 1 EL Kräuterfrischkäse bestreichen
- Darauf je ein Salatblatt, eine Scheibe Kochschinken, gehobelten Parmesan und rohe, feine Zucchiniestreifen verteilen
- Die Seiten zur Mitte einklappen, den Wrap vorsichtig fest zusammenrollen, in der Mitte schräg durchschneiden und servieren

Tipp:

Mit fertigen Wraps geht es noch schneller.

Caesar Salat mit Avocado

Zutaten für 2 Personen:

50 g Baguette
1 EL Rapsöl
150 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Schmand
50 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
1 EL weißer Balsamico
1 Prise Zucker
1/2 Römersalat
1 Avocado
20 g Parmesan
Alufolie



Zubereitung:

- Für die Croutons das Baguette in Würfel schneiden und in einer beschichtete Pfanne von allen Seiten goldbraun rösten
- Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und mit Rapsöl von beiden Seiten 5 Minuten braten. Dann in Alufolie wickeln und für ca. 10 Minuten ruhen lassen
- Für das Dressing Knoblauch schälen, Schmand mit Joghurt und Essig zu einem dünnflüssigen Dressing verrühren, Knoblauch dazu pressen. Alles verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- Römersalat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Mit der Hälfte des Dressings in einer großen Schüssel mischen. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Avocados und Hähnchenbrust in Stücke schneiden
- Salat anrichten, Avocados, Hähnchenbrust und Croutons darauf geben. Das restliche Dressing darüber träufeln. Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln und darüber streuen

Fruchtiger Schicht-Joghurt

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 250 g Beeren (frisch oder TK)
- 250 g grüne Trauben
- 1 TL Zucker oder Honig
- 80 g Cornflakes und/oder Müsli, ungezuckert



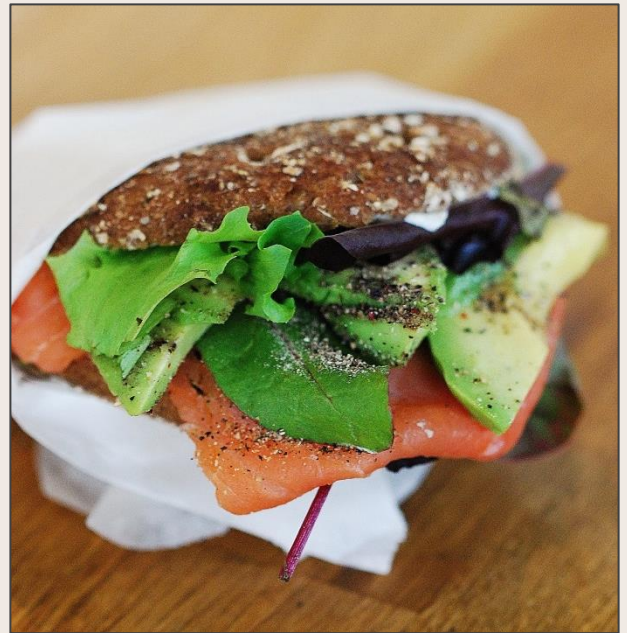
Zubereitung:

- Joghurt mit Zucker oder Honig süßen und in zwei Gläser füllen, einige Löffel zurückhalten
- Cornflakes und/oder Müsli auf den Joghurt geben
- Beeren und Trauben waschen, Trauben halbieren und alle Früchte in die Gläser geben.
- Zum Schluss die Früchte mit dem Rest Joghurt garnieren

Räucherlachs-Burger

Zutaten für 2 Personen:

2 Stücke Vollkorn-Burgerbrötchen
100 g Räucherlachsscheiben
1 Portion (Wildkräuter-)Salat
1/2 Avocado
4 EL Frischkäse, natur (20% Fett i.Tr.)
2 TL Sahne-Meerrettich
1 Spritzer Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
Dill



Zubereitung:

- Dill abzupfen, waschen und fein schneiden
- Frischkäse und Sahne-Meerrettich vermengen und mit Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und frischem Dill abschmecken
- Salat waschen und trocken schleudern
- Avocado halbieren, entkernen, schälen und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden
- Die Brötchenhälften mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen
- Die Unterhälfte des Brötchens schichtweise mit Salat, Räucherlachs und Avocado belegen, etwas salzen und pfeffern und mit der Oberhälfte abdecken