

Bunte Lunchbox für Kinder - so geht Pausenbrot

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Lunchbox

Für das Brot

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 3 Esslöffel Frischkäse
- 3 Scheiben Putenaufschnitt
- 3 Blätter Eisbergsalat
- 1 Esslöffel Kresse

Für die Obst-Spieße

- 1/4 Wassermelone
- 6 Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren

Für die Snacks

- 1 Apfel
- 1 Handvoll bunte Kirschtomaten
- 1 Banane

Besonderes Zubehör

- Lunchbox
- 3 Holzspieße
- 1 Zahnstocher

Morgens halb Zehn in Deutschland - das heißt für alle Schul- und Kindergartenkinder, endlich Zeit zum Frühstück! Und bei "Frühstück" ist natürlich nicht die

Rede von abgepackten Crackern, eingeschweißtem Käse, süßem Fruchtjoghurt und Schokoriegeln. Nein, wer mit neuer Energie in den Tag starten will, braucht ein Frühstück, das reichhaltig ist, lange satt hält und auf das man sich schon den ganzen Morgen freut, weil man weiß, dass es kunterbunt und lecker ist. Dabei müssen gesunde Rezepte für Kinder nicht unbedingt super aufwendig sein!

Wenn den Kleinen aus der eigenen Lunchbox Obst-Chips, Fruchtspieße, frisch belegtes Sternchen-Brot und buntes Gemüse entgegen lächeln, können Kinderaugen nur noch strahlen. So landet auch bestimmt kein ungeliebtes Pausenbrot mehr im nächsten Mülleimer.

- 1 -

Für die Snacks Backofen auf 140°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Apfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und Obst in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben auf dem Blech nebeneinander auslegen. Im heißen Ofen ca. 60 Minuten backen und auskühlen lassen.

- 2 -

Für die Bananen-Botschaft mit einem Zahnstocher gewünschte Namen, Wörter und Symbole Loch für Loch durch die Bananenschale piksen. Nach ein paar Minuten werden die Botschaften sichtbar.

- 3 -

Für das Brot alle Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Die Hälfte der Scheiben jeweils mit einer Scheibe Putenaufschnitt und Eisbergsalat belegen. Mit restlichen Scheiben bedecken und mit einem Messer belegte Brote in Sternform ausschneiden.

- 4 -

Für die Obst-Spieße Beeren waschen. Fruchtfleisch der

Bunte Lunchbox für Kinder - so geht Pausenbrot

Melone mit einem Messer in kleine Sterne ausschneiden.
Abwechselnd mit Blau- und Erdbeeren auf Holzspieße ziehen.

- 5 -

Apfelschips, Obst-Spieße und Brote zusammen mit Tomaten in die Lunchbox geben. Mit Kresse garnieren und Boxen luftdicht verschließen. Die Banane gibt's auf die Hand dazu.