



Bauernhof-Schichtgemüse-Würfel

Ein ganz besonderer Pausen-Snack für Kids



Portionen
4



Zubereitungszeit
15 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Einfach

ZUTATEN

- 1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)
- 100 g junger Spinat
- 2 große Möhren
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Butter
- 12 Scheiben Hochland „Bauernhof“

ZUBEREITUNG

1. Gurke waschen, halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Möhren schälen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Vollkornbrote mit Butter bestreichen und abwechselnd mit Gurkenscheiben, Spinat, Möhrenscheiben und Bauernhof-Scheiben belegen. Jeweils mit einer Scheibe Bauernhof abschließen.
3. Brote jeweils in 4 Würfel schneiden und mit Spießchen in eine Brotzeitbox packen.

Tipp

Anstelle von Butter passt auch Gervais Kräuterquark Original sehr gut als Aufstrich für die Schichtgemüse-Würfel.

Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 1540 kJ (370 kcal)

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 19 g

Eiweiß: 17 g