

Bunter Herbst!

Mit diesen einfachen Jausen-Ideen kommen kleine Energiebündel gestärkt durch die kalte Jahreszeit.



Nussig & Süß

1 TL Erdnuss- oder Mandelmus auf das Brot streichen, 1 hauchdünne Scheibe Banane darauf legen. Nach Verfügbarkeit mit den letzten Himbeeren der Saison toppen.



„Winter-Tomate“

½ TL Tomatenmark mit einem Tropfen Olivenöl auf das Brot streichen. Dazu: Obst-Käse-Spießchen mit Zwetschke, Birne oder Traube und Gouda-Würfeln.



Avocado-Creme & Ei

2 EL Frischkäse mit 1 Avocado und einem Spritzer Zitronensaft cremig rühren und auf das Brot streichen. Etwas hart gekochtes Ei klein schneiden, darauf verteilen und leicht andrücken.



Topfen & Kresse

1 EL Halbfett-Topfen (20%) mit 1 EL Sauerrahm, 1 TL Apfelmus (ungesüßt) und 1 TL Lein-, Walnuss- oder Raps-Öl verrühren*, auf ein Stück (Vollkorn-)Brot streichen, nach Geschmack mit Kresse garnieren und frisches Obst der Saison (z.B. Birne oder Apfel) dazu reichen.



Sticks & Dip

Aufstrich vom Vortag* als Dip; dazu Gemüsesticks, (Karotte/ Gurke) bzw. Birnen-/ Apfelspalten.
Tipp: gleich in größerer Menge zu Wochenbeginn anrühren (je nach Geschmack alternativ Frischkäse mit griechischem Joghurt und Öl)



Zum Löffeln

Das Fruchtfleisch von 2 Feigen mit ½ Becher griechischem Joghurt vermischen und je nach Hunger mit etwas Brot od. Hafer-Keksen** anbieten. Alternativ 2 Zwetschken oder ein kinderfaustgroßes Stück Mango mit dem Stabmixer ins Joghurt mixen.

Beim Brot am besten eines mit hohem Vollkorn-Anteil wählen. Zum Beispiel ein feingemahltes Dinkel- oder Roggenvollkornbrot. Ein gutes Vollkornbrot versorgt uns mit langanhaltender Energie, Ballaststoffen und einer Vielfalt an Nährstoffen wie B-Vitaminen, u.A. Folsäure, Eisen, Zink und Magnesium. Als Brot-Alternativen können ab und zu vorgegarte Maroni, Mais- oder Reiswaffeln (ungesalzen, natur) gereicht werden.

**Ein einfaches Rezept für selbstgebackene Brötchen sowie für schnelle Hafer-Kekse findest du auf dem Blog unter www.AUSGEWOGENgut.com

