

Schinken - Gurken- Brot

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/2 TL Butter
- 2 Scheiben Schinken
- 3 Scheiben Gurke
- Kresse

- 1) Schneide das Brot in Scheiben.
- 2) Schneide die Gurke in dünne Scheiben.
- 3) Das Brot mit Butter bestreichen.
- 4) Die Schinkenscheiben drauflegen.
- 5) Zum Schluss Brote mit Gurkenscheiben und Kresse verzieren.

Karotten - Apfel – Aufstrich

- 1 Packung Magerquark
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- Salz, Pfeffer
- Milch
- Schnittlauch

- 1) Die Karotte und den Apfel waschen, schälen und fein reiben.
- 2) Den Quark mit Milch zu einer streichfähigen Masse anrühren.
- 3) Karotten und Apfel zur Quarkmasse mischen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Schneide den Schnittlauch sehr klein.
- 6) Die bestrichenen Brote mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Grüner Topfenaufstrich

- 1 Packung Magerquark
- 1 grüner Paprika
- 1 Bund Schnittlauch
- 6 Essiggurken
- 1 Prise Salz
- 2 TL Kürbiskernöl

- 1) Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.
- 2) Die Essiggurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 3) Den Schnittlauch fein schneiden.
- 4) Verrühre den Magerquark mit der Prise Salz und dem Kürbiskernöl.
- 5) Gib die Paprikawürfel, die Essiggurken und den Schnittlauch zur Quarkmasse.
- 6) Vermische alle Zutaten.
- 7) Bestreiche die Brote.

Bananenjoghurt

- 1,5 l Naturjoghurt
- 10 Bananen
- 5 TL Honig
- 10 Prisen Zimt

- 1) Banane mit der Gabel zerdrücken.
- 2) Danach die Bananen pürieren.
- 3) Joghurt, Honig und Zimt gut verrühren.
- 4) Alle Zutaten gut vermischen.

Rohkost Teller mit Kräuterdip

- 5 Karotten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Kohlrabi
- Kresse, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- 1 Magerquark
- ¼ l Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- Zitrone

- 1) Karotten, Paprika und Kohlrabi in kleine Streifen schneiden.
- 2) Kresse abschneiden. Den Schnittlauch fein schneiden.
- 3) Verrühre den Magerquark mit Sauerrahm, einer Prise Salz, Pfeffer und Zitrone.
- 4) Gib die Kräuter zur Quarkmasse.

Die Rezepte

- Schinken-Gurken-Brot
- Karotten-Apfel-Aufstrich
- Grüner Topfenaufstrich

stammen von <http://www.avos.at/start.htm?gesundetipps/jause.htm>

Das Rezept Bananen-Joghurt stammt von <http://www.chefkoch.de/>