



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Pausenbrote

Dinkelbrezen mit Frischkäse (von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten: 1 Dinkelbrezen, Frischkäse, 1 Tomate, Salatblatt

Beigabe: 1 Apfel, einige Nüsse

Geschirr: 1 Schneidemesser, 1 Schneidebrett, Frischhaltefolie oder 1 Dose

Die Dinkelbrezen in der Mitte aufschneiden. Beide Hälften mit Frischkäse bestreichen, eine Hälfte mit Salat belegen, auf die andere Hälfte die in Scheiben geschnittene Tomate. Die Hälften zusammenklappen und in Frischhaltefolie einwickeln, oder in eine dichte Frühstückdose legen. Einen Apfel und ein paar Nüsse als „Naschi“

Müslibrot

Zutaten: 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter oder Margarine, Frischkäse, 2 Esslöffel Cornflakes, 1/2 Kiwi, Mandarinspalten

Geschirr: 1 Schneidemesser, 1 Schneidebrett, Frischhaltefolie oder Dose

Die Brotscheiben mit der Butter oder Margarine bestreichen, Frischkäse ebenfalls auf das Brot streichen. Die Cornflakes zerbröseln und auf den Frischkäse streuen. Die Kiwi in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Mit der 2. Scheibe das Brot abdecken. Einige Mandarinspalten auf das Brot legen und in Frischhaltefolie einpacken oder in eine Dose legen.

Oktoberfest Schulbrot

Zutaten: 1 Laugenbrezen oder 1 Laugensemmel, Kräuterfrischkäse, Eisbergsalat, 2 Scheiben Hühnerbrustaufschnitt, Süßer Senf, 2-3 Radieschen

Geschirr: 1 Schneidemesser, 1 Schneidebrett, Frischhaltefolie oder Dose

Die Laugenbrezen vom Salz befreien, aufschneiden und mit dem Frischkäse bestreichen, etwas Eisbergsalat in feine Streifen schneiden und die Brezenhälften damit belegen. Den Hühnerbrustaufschnitt dünn mit dem Senf bestreichen, zusammenklappen und vorsichtig ebenfalls in Streifen schneiden. Die Aufschnittstreifen auf den Eisbergsalat geben. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden, den Aufschnitt damit decken. Mit der 2. Hälfte abdecken und in Frischhaltefolie einwickeln oder in eine Dose legen.