

Der Brotdosen-Baukasten

Buntes + Sattmacher + Kraftpaket = fertige Brotbox

S
SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

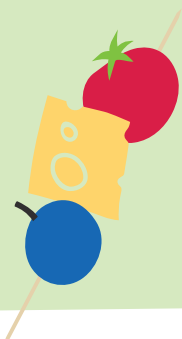
ICH KANN
KOCHEN!
Familienküche

Buntes zum Knabbern

Gemüse & Obst je nach Saison

Beispiele:

- Möhre
- Gurke
- Paprika
- Mini-Tomaten
- Kohlrabi
- Radieschen
- Mandarine
- Apfel
- Birne
- Aprikose
- Weintrauben
- Beeren
- Pflaume



Sattmacher

Kohlenhydrate

Beispiele:

- Brot & Brötchen
(am besten Vollkorn)
- Wraps
- ungesüßte Waffeln,
Pfannkuchen oder Muffins
- Müsli oder Flocken
- Knäckebrot



Kraftpakete

Eiweiß und Fett

Beispiele:

- Falafel
- Frischkäse
- Käsewürfel oder
Mini-Mozzarella
- Räuchertofuwürfel
- hartgekochtes Ei
- Hummus
- Nüsse oder geröstete
Kichererbsen (wenn Kinder
sie sicher essen können)



Getränke



- Leitungswasser
- Mineralwasser mit und
ohne Kohlensäure
- Wasser aufgepeppt mit
Minze, Gurke oder Zitrone
- ungesüßte Früchte- und
Kräutertees



Mehr Rezepte sowie Tipps & Tricks findest du in der Familienküche: www.familienkueche.de/blog

