

Annikas Frühstück

Zutaten:
3 Scheiben Vollkornbrot
Tomatenmark
Mozzarella
Kräuterfrischkäse
Apfel
¼ Gurke
1 Salatblatt
1 Scheibe Kochschinken

Zubereitung:
Beschiere 2 Scheiben Brot mit Tomatenmark und lege Mozzarella drauf. Beschiere 1 Scheibe mit Frischkäse und lege Schinken, Käse und Salat drauf. Danach den Apfel klein schneiden und den Rest Mozzarella und packe ¼ Gurke dazu



Mix Max Frühstück

Zutaten:
2 Scheiben Vollkornbrot
½ Mozzarella
10 Scheiben Gurke
1 Scheibe Tomate
¼ Paprika
Frischkäse
½ Avocado

Zubereitung:
Auf ein Brot Frischkäse schmieren und eine Scheibe Tomaten drauflegen. Dann Mozzarella und Avocado in Scheiben schneiden und aufs Brot legen. Die zweite Brotscheibe drauflegen. Dazu noch Gurke und Paprika schneiden.



Brötli

Zutaten:
2 x Vollkornbrot
Frischkäse
Putenbrustfilet
Salat
Schnittlauch

Zubereitung:
2x Vollkornbrot beschmieren mit Frischkäse. Jeweils 1 Salatblatt und jeweils 2 Scheiben Putenbrustfilet und Schnittlauch drauflegen.



Sarahs Brot

- Zutaten:
1 Apfel
Schokofrischkäse
2 Brotscheiben
Salatblatt
Schinken
Gurke
Tomate
Mozzarella
Paprika
Möhre

Zubereitung:
Ein Brot mit Schokofrischkäse und Apfel. Ein Brot mit Salatblatt und Schinken. Paprika, Tomate, Gurke und Möhre zum knabbern.



Power Frühstück

- Zutaten:
2 Scheiben Brot
Frischkäse mit Kräutern
Salatblatt
Gurke
Paprika
Tomaten
Putenwurst

Zubereitung:
Frischkäse aufs Brot schmieren. Danach die Putenwurst aufs Brot. Als letztes kommt Gurek, Tomate und Paprika aufs Brot. Als Beilage Gurke, Tomate und ein Salatblatt.



Roggenbrot kunterbunt

- Zutaten:
1 Salatblatt
½ Tomate
1 Stück Gurke
2 Scheiben Putenbrust
Kräuterfrischkäse

Zubereitung:
Brot mit Frischkäse bestreichen, Salatblatt und Putenbrust darauf. Mit Tomate und Gurke belegen.



Too foul for You

Zutaten:
2 Scheiben Brot
½ Scheibe Käse
½ Scheibe Wurst

Apfel
Gurke
Paprika
1 Kohlblatt

Zubereitung:
Brot zusammenlegen. Obst
schneiden und ins Kohlblatt legen



Rot Grün Häppchen

Zutaten:
2 Scheiben Vollkornbrot
Messerspitze Frischkäse
2 Scheiben MOzarella
1 Scheibe Avocado
Tomaten
1 Salatblatt

Zubereitung:
Auf die 2 Scheiben Brot Frischkäse
drauf, dann Salat, MOzarella,
Avocado und Tomate



Fitnessfrühstück

Zutaten:
2 Scheiben Brot
1 Scheibe Käse
1 Scheibe Schinken
1 Salatblatt
Frischkäse
Schnittlauch
1 Kohlblatt
Paprika
Gurke
Apfel
Tomate

Zubereitung:
Ein Brot mit Käse, Schinken und
Salatblatt belegen. Das andere mit
Frischkäse und Schnittlauch.
Kohlblatt aufgefüllt mit Paprika,
Gurke, Apfel und Tomate.

Leider kein Foto

