

Pausenbrotrezepte

<p>Schoko-Birnen-Brötchen</p> <p>Zutaten:</p> <p>Für den Schokoaufstrich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 g getrocknete Datteln • 100 g Haselnüsse • 1 TL Kakaopulver • 1 TL Vanillezucker • 2 EL Ahornsirup • 50 g Mascarpone light <p>Für das Brötchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Dinkelbrötchen • 3 Scheiben Birne 	<p>Zubereitung: Für den Schokonussaufstrich die Datteln, die Haselnüsse, den Kakao sowie Vanillezucker und den Ahornsirup in den Mixer geben und so lange pürieren, bis die Masse gleichmäßig cremig ist. Dann den Mascarpone zugeben und noch einmal kurz schlagen. Das Dinkelbrötchen halbieren und beide Seiten mit dem Aufstrich bestreichen. Zum Schluss die Birnenscheiben auf die Brötchenhälften legen.</p>
<p>Möhren-Ei-Toast</p> <p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kleines Ei • 1 kleine Möhre • 1 EL Halbfett-Butter • 2 Scheiben Vollkorntoast • 1 Prise Paprikapulver • 1 Salatblatt 	<p>Zubereitung: Das Ei ca. 7 Minuten kochen und abschrecken. Die Möhre waschen, schälen, klein raspeln und mit der Butter mischen. Die Toastscheiben mit der Möhrenbutter bestreichen. Das Ei pellen, in Scheiben schneiden, auf eine Toastscheibe legen und mit Paprikapulver bestreuen. Zum Schluss das Salatblatt auf das Ei legen, mit der 2. Toasthälfte bedecken und diagonal in 2 Dreiecke schneiden.</p>
<p>Brot am Spieß</p> <p>Zutaten:</p> <p>1 Scheibe Vollkornbrot 1 EL Kräuterfrischkäse 3 Kirschtomaten 1 Scheibe Putenschinken 2 Würfel Gouda 1 Scheibe Gurke 1 Schaschlikspieß</p>	<p>Zubereitung: Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Die Scheibe halbieren, die Hälften zusammenklappen und in 4 Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Die Gurkenscheibe und den Putenschinken halbieren. Die Gurkenstücke jeweils mit einer halben Scheibe Putenschinken umwickeln. Die Brotstücke, die Kirschtomaten, die Gurkenstücke und die Käsewürfel abwechselnd auf den Schaschlikspieß stecken.</p>
<p>Frischkäse-Tomaten-Brot</p> <p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Roggenbrötchen • 1 EL Frischkäse • 1 Tomate • 1 Gewürzgurke • 1 hart gekochtes Ei • 1 Salatblatt • Paprikapulver • Pfeffer 	<p>Zubereitung: Das Roggenbrötchen halbieren und mit dem Frischkäse bestreichen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurke und das Ei ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Brötchenhälften mit Tomate, Gewürzgurke und Ei belegen und mit dem Salatblatt garnieren. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.</p>