



## Butterbrote mit selbstgemachtem Thunfischsalat



5m

## Selbstgemachte Haferflockenkekse



20m

### ZUTATEN

#### Thunfischsalat für 2 bis 3 Portionen

- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 1 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 2 EL Gewürzgurken (gewürfelt)
- 2 EL Mais
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika

### WEITERE ZUTATEN

- 2 handvoll Eisbergsalat
- 4 Scheiben Vollkorntoast

### ZUBEREITUNG

- 1 • Die Paprika in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den anderen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 • Den Thunfischsalat auf zwei Brotscheiben\* verteilen, mit dem Eisbergsalat garnieren und die übrigen zwei Brotscheiben darauflegen. Die belegten Brote halbieren und in die Brotdosen legen.

*\*Es kann sein, dass etwas Thunfischsalat übrigbleibt! Diesen Rest kannst du z.B. mit Crackern genießen.*

### LIEBER GLUTENFREI?

Dann verwende glutenfreies Brot.

### ZUTATEN

#### Für ±8 Kekse

- 85 g (glutenfreie) Haferflocken
- 30 g Mandelmehl
- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 2 EL Magerquark
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Handvoll Rosinen

### ZUBEREITUNG

- 1 • Den Ofen auf 180° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 • In einer Schüssel Haferflocken, Mandelmehl, Zimt, Eier, Magerquark, Honig und Vanilleextrakt miteinander vermischen. Die Rosinen darunterheben.
- 3 • Aus der Masse 8 gleichgroße Kugeln formen, auf das Backblech legen und mit der Unterseite eines Löffels auf eine Höhe von ca. 1 cm flach streichen.
- 4 • Die Kekse ±20 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf dem Backblech abkühlen lassen.

### LIEBER LAKTOSEFREI?

Dann verwende Sojajoghurt.





## Caprese-Spießchen



## Selbstgemachte Limonade



### ZUTATEN

#### Für 8 Spießchen

- 8 Cherrytomaten
- 8 Kugeln Mini-Mozzarella
- 8 Blättchen Basilikum

### WEITERE ZUTATEN

- 8 Zahnstocher

### ZUBEREITUNG

1 • Die Cherrytomaten halbieren. Auf jeden Zahnstocher je eine halbe Cherrytomate stecken, danach ein Basilikum-Blättchen, eine Kugel Mozzarella und zum Schluss wieder eine halbe Cherrytomate.



### ZUTATEN

#### Für 2x 250 ml

- 200 g Erdbeeren
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Minze
- 4 EL Honig
- Eiswürfel

### ZUBEREITUNG

- 1 • 500 ml Wasser aufkochen. Die Erdbeeren halbieren, eine Orangen und die Zitrone in Scheiben schneiden.
- 2 • Die Erdbeeren, Orangen- und Zitronenscheiben zusammen mit der Minze und dem Honig in eine Kanne geben. Mit heißem Wasser aufgießen. Gut umrühren, die Eiswürfel dazugeben und abkühlen lassen. Danach im Kühlschrank kühlstellen.
- 3 • Die übrige Orange auspressen und den Saft zur Limonade rühren. Die Limonade durch ein Sieb abgießen und auf Trinkbecher verteilen.



### TIPP

Magst du die Limonade noch etwas süßer? Dann rühre nach Geschmack noch 2 EL Limonadensirup dazu.



## Obstschale

Kombi aus Obst und Gemüse



### ZUTATEN

- 4 Snackpaprika (halbiert)
- Gurke
- 2 Handvoll Himbeeren
- $\frac{1}{2}$  Mango

