

SNACKS MAL ANDERS- FÜR SCHULE UND CO.

KERNIGE ROHKOST-SANDWICH-SPIEßE

1 Portion (2 Stück)

Dazu brauchen Sie:

10 g	junger Spinatsalat
3	rote Kirschtomaten
3	gelbe Kirschtomaten
40 g	Mini Möhren
2 Scheiben	Vollkornbrot (viereckig oder rechteckig)
20 g	Kräuter-Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
20 g	HERTA Finesse
	Putenbrust mit Honig
2 TL	THOMY Sandwich Creme Classic
2	Schaschlikspieße



1. Spinatsalat waschen und trocken schütteln. Kirschtomaten ebenfalls waschen. Möhren ggf. putzen, waschen, schälen und in längliche Stücke schneiden.
2. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Kräuter-Frischkäse bestreichen. Mit Spinatsalat und mit HERTA Finesse Putenbrust mit Honig belegen.
3. Die zweite Brotscheibe mit der THOMY Sandwich Creme bestreichen, mit der bestrichenen Seite auf die Putenbrust legen und das Brot leicht andrücken.
4. Das Brot in 6 Quadrate schneiden. Je drei Brotquadrate abwechselnd mit Kirschtomaten und Möhren dekorativ auf die Spieße stecken. Die Spieße in eine Lunchbox geben.

Nährwerte:

Je Portion:

B: 1264 kJ (302 kcal)

N: E: 15 g, KH: 44 g, F: 7 g

