

Rezeptsammlung:

1. Das Putensandwich

Zutaten:

- Vollkorntoast
- Salat
- Gurke
- Aufschnitt Putenbrust/Hähnchenbrust
- Frischkäse

Zubereitung:

- Gurke und Salat waschen
- 3 Scheiben Toastbrot leicht toasten
- Gurke in dünne Scheiben hobeln
- Salat klein schneiden
- 2 Toastbrotsscheiben mit Frischkäse beschmieren
- 1. Scheibe mit Putenbrust und Gurke belegen
- 2. Scheibe darauf legen und mit Salat belegen
- 3. Scheiben oben auf und alles diagonal durchschneiden

2. Der Joghurt

Zutaten:

- fettarmer Naturjoghurt
- Magerquark
- verschiedene Obstsorten (Banane, Apfel, Weintraube, Honigmelone etc.)
- Zitrone
- Haferflocken
- Müsli
- etwas Zucker oder Honig

Zubereitung:

- Obst waschen, Honigmelone schälen
- Naturjoghurt mit Magerquark und etwas Haferflocken mischen
- mit Zucker oder Honig leicht süßen
- Obst kleinschneiden, vermengen und mit Zitronensaft beträufeln
- Joghurt-Magerquarkmix in Gläser füllen
- Glas weiter mit Obstsalat füllen
- obenauf mit etwas Müsli dekorieren