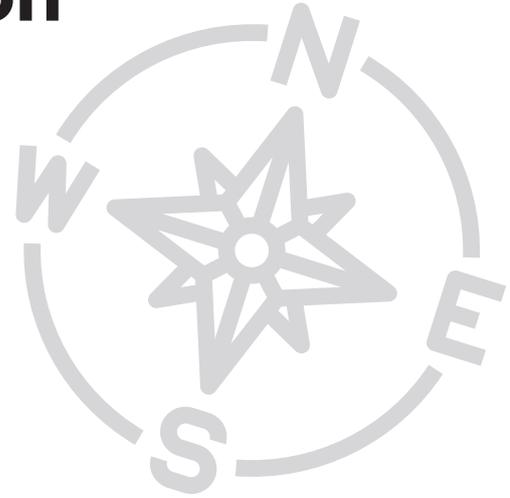




REZEPTE 1x1
Für deine Brotdose

**Dein kleiner Berater für
Schnelle & Leckere
Gaumenschmäuse**

Deine Navigation



Wrap Inspirationen

Seite 1: [Veganator]

Seite 2: [wilden Hühner]

Salat Ideen

Seite 3: [Venedig]

Seite 4: [Philippinischer Traum]

Müsli Träume

Seite 5: [Energie Bündel]

Seite 6: [Knuspertraum]

Sandwich Für Unterwegs

Seite 7: [Pastrami Doppeldecker]

Der Veganator

WRAP INSPIRATION

Zutaten:

1 Wrap

2 TL Paprika Hummus

3 Salatblätter

1/2 Karotte

1/2 Paprika

1 TL Hanfsamen

Zubereitung:

Die Karotte mit einem Schäler in lange Streifen schneiden. Die Paprika wird gewürfelt und der Salat wird ebenfalls in Streifen geschnitten. Die Wraps ausbreiten und mit 2 TL Paprika Hummus bestreichen. Nach eigenem Geschmack mit Gemüse belegen, die Hanfsamen darüber streuen und die Wraps zusammenrollen.

Und jetzt bist Du dran!

Probiere es aus und erleben den wundervollen Geschmack!

Tipp: Rolle die Wraps zum Transport in Butterbrotpapier, bevor du diese in Deine Blockhütte Edelstahl Brotdose legst, da du sie damit fixieren kannst.

Die wilden Hühner

WRAP INSPIRATION

Zutaten:

1 Wrap

130 g Hähnchenfleisch

1/2 Paprika

1/2 Zwiebel

3 Salatblätter

1 Knoblauchzehe

75 g Crème Fraiche

50 g geriebenen Gouda

Zubereitung:

Als Erstes wird die Zwiebel und die Paprika in Streifen geschnitten, der Knoblauch gehackt und das Hähnchenfleisch gewürfelt. Danach alle Zutaten in einer Pfanne scharf mit etwas Olivenöl anbraten. Am Ende des Bratvorgangs 2 EL Crème Fraiche in die Pfanne hinzugeben. Die restliche Crème Fraiche auf den Wrap streichen und mit etwas Salat belegen. Dann noch die fertige Füllung aus der Pfanne hinzufügen und einschlagen.

Hmm klingt lecker, oder?

Probiere es aus und genieße deine Wraps in deiner Mittagspause.

Der Venedig - Traum

SALAT IDEE

Zutaten:

1/2 Handvoll Cherry Tomaten

1 Handvoll Rucola

50 g Feta Käse

25 ml Balsamico

25 ml Olivenöl

1/2 TL milden Senf

1/2 Akazienhonig

Zubereitung:

Zuerst waschen und trocknen wir den Rucola, danach scheiden wir diesen in mundgerechte Stücke, dasselbe tun wir auch mit den Tomaten und geben diese mit dem Rucola in eine Schüssel. Darauffolgend geben wir das Öl, den Honig und den Senf in eine kleine Schüssel, verrühren die Zutaten und gießen die Mischung über den Salat.

Um das Ganze abzurunden, streuen wir den Feta Käse als Topping über den leckeren und frischen Salat.

Klingt gut, was?

Jetzt nachmachen und los schlemmen!

Der Philippinischer Sonnen - Gruß

SALAT IDEE

Zutaten:

1 Dose Thunfisch

1 kleine Zwiebel

3 Tomaten

2 Gewürzgurken

50 g trockener Reis

4 EL Mayonnaise

2 EL Gurkenflüssigkeit

Eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln, die Gewürzgurken und die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

Die Mayonnaise mit dem Gurkenwasser verrühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer abrunden.

Jetzt vermengen wir alle Zutaten in einer großen Schüssel und können sofort los schlemmen.

Uns jetzt bist du dran!

Das Energie Bündel

MÜSLI TRAUM

Zutaten:

40 g Dinkelflocken

20 g Rosinen

1/2 Apfel

150g Naturjoghurt

2 EL Milch

Zubereitung:

Die Dinkelflocken, die Rosinen und den Naturjoghurt in eine Schale geben.

Danach den Apfel in kleine Stücke schneiden und mit in die Schüssel geben.

Um dem Müsli die Cremigkeit zu verleihen, geben wir die Milch hinzu.

Der perfekte Start in den Tag, oder?

Also jetzt ausprobieren und mit Energie in den Tag starten.

Der Knuspertraum

MÜSLI TRAUM

Zutaten:

150g Apfelmus

150g Naturjoghurt

1 Apfel

4 EL Haferflocken

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Sesam

Zubereitung:

Zuerst die Sonnenblumenkerne, den Sesam und die Haferflocken in einer Pfanne anbraten und abkühlen lassen. Während die angebratenen Zutaten in der Pfanne abkühlen, geben wir das Apfelmus in eine Schale. Nun waschen, schneiden und entkernen wir den Apfel. Dann geben wir den Joghurt auf das Apfelmus. Danach die Apfelstücke und die Haferflocken Körner - Mischung als Topping auf den Joghurt-Apfelmusmix platzieren.

Und so schnell haben wir ein leichtes, sättigendes und gesundes Frühstück.

Das Blockhütte Team wünscht Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Der Pastrami Doppeldecker

DAS SANDWICH FÜR UNTERWEGS

Zutaten:

2 Scheiben Vollkorntoast

1 EL Mayonnaise

1 EL Senf

3 Salatblätter

1 große Essiggurke

4 Scheiben Pastrami

1/2 rote Zwiebel

2 Scheiben Cheddar Käse

Zubereitung:

Als Erstes toasten wir die Toastscheiben.

Die eine Scheibe beschmieren wir mit Mayonnaise und die andere mit Senf.

Nun belegen wir eine der beiden Scheiben mit dem Salat und den Pastrami Scheiben. Die andere Toastscheibe belegen wir mit der geschnittenen Gewürzgurke, der in Würfel geschnittenen Zwiebel und mit den Käsescheiben.

Zum Schluss noch einen gezielten Schnitt diagonal durch das Sandwich und SOFORT genießen!



Viel Spaß beim
probieren!