

## Benny Blu Pausenbrot

Benny Blu zeigt dir, wie du dir ein leckeres und gesundes Pausenbrot machst.



### Zutaten:

- Vollkornbrot-Scheiben
- Kräuterquark
- Salatblätter
- Gurke oder Tomate
- Schinken oder Käse



### Und so geht's:

- ① Wasche zuerst die Salatblätter gründlich. Bestreiche dann eine Scheibe Vollkornbrot mit dem Kräuterquark.
- ② Belege nun die Brotscheibe mit einem Salatblatt, dem Schinken oder Käse und ein paar Gurken- oder Tomatenscheiben.
- ③ Zum Schluss kommt die zweite Scheibe Vollkornbrot oben drauf.
- ④ Am besten noch Obst und ausreichend zu Trinken dazu, dann ist dein gesunder Pausensnack komplett.

