

# Gesunde Stärkung für zwischendurch



Bunt, leicht und natürlich lecker sollte ein Pausensnack sein – schließlich will man sich auf die kleine Unterbrechung der täglichen Routine freuen. Wie bei den folgenden zwei Rezeptideen unseres Partnerkochs Gerald Wüchner: ausgewogene Zwischenmahlzeiten für Kindergarten, Schule oder Arbeitsplatz, die neben der gesundheitlichen Komponente auch einen gewissen Spaßfaktor bieten.

## **Pausenbrot mal anders: Brotschaschlik mit Paprikafrischkäse und Salamiäpfeln, dazu Gemüsesticks**

### **Das brauchen Sie:**

Vollkornbrot  
Frischkäse mit Joghurt (13%)  
Paprikapulver  
Apfel  
Salamischeiben  
rote und gelbe Paprikastücke  
Gemüsesticks von Karotte, Gurke, Paprika  
Holzspieße

### **So wird's gemacht:**

Den Frischkäse mit etwas Paprikapulver verrühren. Vorsicht: nicht zu viel! Sonst wird der Frischkäse leicht bitter.

Vollkornbrot mit dem Paprikafrischkäse bestreichen, aufeinanderlegen und vierteln. Den Apfel waschen, halbieren, das Kernhaus entfernen und in Sechstel schneiden.

Die Apfelschnitze mit der Salami umwickeln und abwechselnd mit den Paprikastücken und Vollkornbrot auf den Holzspieß geben. Dazu die Gemüsesticks.

### **Tipp:**

Machen Sie etwas mehr Paprikafrischkäse, rühren Gartenkresse darunter und dippen das Gemüse damit in der Pause. Sie können aus Äpfeln, Bananen und Pfirsichen auch ein Obstschaschlik zubereiten.

Aus der Broschüre *Herzgesundes Pausenbrot*, siehe Seite 48.

## **Praktische Mahlzeit im Glas: Nudel-Pause mit Thunfisch**

### **Das brauchen Sie:**

1 Glas (z. B. Einweckglas)  
gekochte Nudeln  
Thunfisch  
Salatgurke  
rote Paprika  
getrocknete Tomaten in Öl  
Pfeffer aus der Mühle, Salz, natives Olivenöl extra

### **So wird's gemacht:**

Salatgurke in Würfel schneiden, Paprika in Stücke und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Alle Zutaten mit den Nudeln und dem Thunfisch vermischen, würzen, in das Glas geben und mit Olivenöl marinieren.

### **Tipp:**

Sie können statt Thunfisch auch geräuchertes Forellenfilet verwenden.

Aus dem Kochbuch *Salate @ Co.*, siehe Seite 48.