

Puzzle-Toast mit Wurst, Stern-Minikäse, Cookies und Heidelbeeren-Apfel-Mix



DAS IST DRIN:

2 Scheiben Dinkeltoast oder Brot
etwas Frischkäse oder Butter
2 Scheiben Wurst z. B. Göttinger
3 Minikäse (Babybel)
1 Stück Apfel
ein paar Heidelbeeren
1 Spritzer Zitronensaft
3 Chia-Hafer-Kekse (z. B. Birkengold,
ohne Zuckerzusatz) oder unsere
leckeren Haferflocken-Quinoa-Kekse
siehe nächste Seite

SO WIRD'S GEMACHT:

- 1 Scheibe Dinkeltoast mit Butter oder Frischkäse bestreichen und eine weitere Scheibe Dinkeltoast auflegen. Mit einer Puzzle-Ausstechform zu Puzzle-Teilen formen.
- Wurstscheiben zusammenrollen und mit einem Zahnstocher aufspießen.
- Mit einem Sternform Sterne aus der Wachsschale vom Minikäse ausstechen.
- Apfel und Heidelbeeren waschen und abtrocknen.
- Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft und den Heidelbeeren in einem Fach der Lunchbox vermischen.
- Alle weiteren Bestandteile schön bunt in der Box verteilen.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

➤ [Lunchbox](#)

➤ [Obst- und Gemüseausstecher](#)



Haferflocken-Quinoa-Kekse

für ca. 15 Stück



ZUTATEN:

- 20 g Quinoa
- 2 reife Bananen
- 120 g Haferflocken
- 1 Handvoll Goji-Beeren (oder andere getrocknete Früchte)

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Quinoa waschen, abseihen und in der doppelten Wassermenge kochen. Abkühlen lassen.
3. Bananen zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mit einem Löffel vermengen. Daraus kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und platt drücken.
4. Im vorgeheizten Backofen ca. 10–15 Min backen, bis sich der Rand der Kekse leicht bräunlich gefärbt hat.

TIPP:

Die Quinoa in diesem Rezept kann man auch durch etwa 50 g Haferflocken ersetzen. Dann sind es Hafer-Bananen-Goji-Kekse.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

> [Bio-Quinoa](#)

> [Bio-Goji-beeren](#)

