

**Praxisworkshop  
Gesunde Pausensnacks**

30.03.2017 Fa. VVS



## **Avocado-Aufstrich**

### **Zutaten für 4 Personen:**

1 reife Avocado  
½ Limette  
Kräutersalz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
frische Petersilie  
100 g Frischkäse mit 12-13% Fett

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Limette auspressen. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Avocado zusammen mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab pürieren, abschmecken.

**Dazu passt:** Vollkornbrot oder -brötchen

## **Vitamin-Sandwich**

### **Zutaten für 1 Portion:**

2 Scheiben feinkörniges Vollkornbrot  
1 TL Butter  
2 Salatblätter  
1 kleine Möhre  
1 Scheibe gekochten Schinken (alternativ: 1 Scheibe Schnittkäse)  
1 TL frische Kresse  
2 schwarze Oliven in Scheiben

Brote dünn mit Butter bestreichen. Mit Salatblättern, geraspelter Möhre, Schinken, Kresse und Oliven belegen. Zusammen klappen, diagonal oder quer durchschneiden.



## Grünkernsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

240 g Grünkern (Körner)  
400 g Tomaten  
400 g Champignons  
400 g Staudensellerie  
80 g Edamer 30% F.i.Tr.  
4 EL Rapsöl  
heller Essig nach Geschmack  
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry  
frische Kräuter (z.B. Petersilie, Zitronenmelisse)

Den Grünkern in Gemüsebrühe bissfest garen, Garzeit ca. 20 min.  
Gemüse waschen, putzen, klein schneiden, unter den fertigen Grünkern heben. Käse in Würfel schneiden und unter den Salat heben. Dressing aus Öl, Essig, Gewürzen und gehackten Kräutern mischen und unterheben.

## Fruchtiger Pausenquark

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g frische Früchte (je nach Saison z.B. Äpfel, Orangen, Beeren)  
300 g Magerquark  
200 g Joghurt, 3,5%  
40 g Zucker  
Mark einer Vanilleschote  
Zimt  
40 g gehackte Mandeln

Früchte waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Quark mit Joghurt und Zucker verrühren, mit Vanillemark und Zimt abschmecken.  
Früchte und Quarkmasse schichtweise in Gläser füllen. Zuletzt mit den gehackten Mandeln bestreuen.

## Grüner AOK-Smoothie

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Handvoll Feldsalat (oder Babyspinat)  
2 Bananen  
3 reife Kiwis  
¼ l Ananassaft  
Mineralwasser zum Aufgießen

Blattsalat putzen und die Blätter waschen. Bananen und Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Ananassaft dazugeben, Zutaten im Mixer pürieren. In Gläser füllen, nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen und servieren.