

# PIMP YOUR SCHULBROT

So kommt ihr gut durch den Schultag –  
Tipps für gesunde Zwischenmahlzeiten

- ✓ **Vollkornbrot** liefert langanhaltende Energie für euer Gehirn – und jede schwere Matheaufgabe ... Bestrichen mit ein wenig Butter, Frischkäse oder vegetarischem Brotaufstrich, belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst oder Käse.
- ✓ **Frisches Obst** wie Apfel, Banane oder Beeren versorgt euch mit vielen Powervitaminen, die euch wach halten und euer Immunsystem schützen.
- ✓ **Gemüserohkost** wie Gurke, Möhre oder Paprika enthält wertvolle Pflanzenfasern für eine gesunde Verdauung und versorgt euch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.
- ✓ **Milchprodukte**, wie Naturjoghurt, Quark oder Milch sind prima Kalziumquellen. Sie kräftigen Knochen, Nerven und auch eure Muskeln. Joghurt schmeckt mit Obststückchen sehr lecker.
- ✓ Wichtig ist, viel zu **trinken**. Vor allem Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

**Süße und fettige Snacks machen euch müde und träge. Sie liefern praktisch keine Vitamine und Mineralstoffe und sollten die Ausnahme bleiben:**

- ✗ weißes Brot
- ✗ Schokoriegel, Kekse
- ✗ Kuchen, zuckerhaltige Müsliriegel
- ✗ salzige Snacks wie Chips oder gesalzene Erdnüsse
- ✗ zuckerhaltige Limonaden, wie Cola, Orangenlimonade

# PIMP YOUR SCHULBROT

Jetzt bist Du dran

## Gemüse-Sandwich

*(Zutaten für 1 Portion)*

- 2 Scheiben Vollkorn-Roggenmischbrot
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Schnittlauch
- 2 Scheiben Salatgurke
- 1/4 rote Paprika
- 1 Prise Salz



## Und so wird's gemacht:

1. zwei dünne Scheiben Vollkorn-Roggenmischbrot nebeneinander legen
2. Schnittlauch waschen und trocken schütteln
3. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, mit Frischkäse vermischen
4. beide Brotscheiben auf einer Seite dünn mit dem Schnittlauch-Frischkäse bestreichen
5. Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden
6. Paprika vierteln, die Kerne und das weiße Fruchtfleisch entfernen, in dünne Streifen schneiden
7. Gurkenscheiben und Paprikastreifen auf einer Brotscheibe verteilen, vorsichtig mit Salz würzen
8. zweite Brotscheibe drauflegen und mit einem Messer diagonal teilen

**Und jetzt: Reinbeißen!**

*Ein Rezept der Sarah Wiener Stiftung*