

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Pausendog

1 P.	10 P.	
½	5	Paillassenbrötli à 100 g
½	5	Mozzarellastick
20 g	200 g	Gurke
20 g	200 g	Rüebli
5 g	50 g	Sprossen



Zubereitung

- Rüebli und Gurken schälen und Stengeli schneiden
- Brot halbieren (2 gleich grosse Stücke mit Anschnitt)
- Mit Finger das Brotinnere etwas zusammendrücken
- Füllen mit Mozzarellastick, Gemüse und Sprossen

Erarbeitet von:

Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (April 2011)