

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

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

Powersandwich

1 P.	10 P.	
2	20	Maiswaffeln
1 EL	150 g	Frischkäse (Napf)
20 g	200 g	Alfa-Alfa-Sprossen od. Powermix
1	10	Radisli

Zubereitung

- Maiswaffeln mit Frischkäse bestreichen
- Sprossen drauflegen
- Radisli in Scheiben schneiden und über die Sprossen legen
- Mit der 2. Maiswaffel zudecken



Variante: Anstelle von Maiswaffeln, Reiswaffeln oder Knäckebrot verwenden.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (April 2012)