

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

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

Znüni-Spiessli

1 P.	10 P.	
20 g	200 g	Vollkornbrot
1	10	kleiner Apfel
20 g	200 g	Sbrinzwürfeli
1	10	Spiessli

Zubereitung

- Apfel in Schnitze schneiden
- Brot in Würfel schneiden
- Abwechselnd Apfel, Brot und Sbrinz an Spiess stecken



Variante: Anstelle von Apfel, Birnen verwenden.
Anstelle von Sbrinz, Alpkäse verwenden

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