

IDEEN FÜR DIE BROTDOSE



Hauptkomponente

Brot, Muffin & Co.

- Brot/Brötchen/Bagel, belegt
- Dinkelstangen, ggf. mit Dip
- Knäckebrot, belegt oder mit Dip
- Muffins, deftig oder süß
- Pfannkuchen, ggf. mit Dip
- Pitabrot, belegt oder mit Dip
- Pizzabrötchen
- Quesadilla
- Sandwich (Sandwichmaker)
- Tortilla-Wrap
- Waffeln, ggf. mit Dip

Tortilla-Wrap-Ideen

- Frischkäse mit zerdrücktem Obst oder gehacktem Gemüse
- Kräuterquark oder Hummus, mit gehacktem Gemüse, ggf. Käse / Fleisch
- Hummus o. Paste aus Bohnen mit Gemüse

Frühstück

- Grießbrei
- Müsli mit Milch / Joghurt
- Milchreis
- Overnight Oats / Bircher Müsli
- Smoothie mit Haferflocken & Milch

Reste vom Vortag

- Gemüsepudding, ggf. mit Dip
- Nudeln
- Nudelsalat / Kartoffelsalat
- Ofengemüse (Hokkaido, Möhre, etc.)
- Pizza

Brotbelag

- Nussmus, z. B. mit zerdrücktem Obst
- Schnittkäse (mild)
- Frischkäse, z. B. mit zerdrücktem Obst oder Gemüse (gerieben oder in Scheiben)
- vegetarische Aufstriche oder Hummus

www.kleinespinatesser.de

Beilagen

Obst

- Apfel
- Aprikose
- Banane
- Birne
- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Kaki / Persimone
- Kiwi / Kiwibeeren
- Mandarine / Orange
- Mango
- Melone
- Obst gefriergetrocknet
- Trockenobst
- Pfirsich / Nektarine
- Physalis
- Weintrauben

Gemüse

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Tomate
- Gurke
- Karotte
- Kohlrabi
- Paprika
- Zucchini

Dip

- Apfelmus / Obstmus
- Frischkäse-Dip
- Guacamole
- Hummus
- Joghurt-Kräuter-Dip
- Kräuterquark

Milchprodukte

- Joghurt, z. B. mit Obst
- Käse (milder Schnittkäse)
- Mozzarella(kugeln)
- Quark mit Obst

Sonstige Beilagen

- Ei, hart gekocht
- Energiekugeln
- Frühstückskekse / gesunde Kekse
- Hackfleischbällchen
- Kräcker (wenig Salz)
- Müsliriegel (wenig Zucker)
- Studentenfutter
- Vollkornzwieback

Folge mir auf Instagram für noch mehr Ideen! →

