

Lunchbox-Sprechstunde

Hier findet ihr Rezept-Ideen für eure Lunchbox und wir besprechen verschiedene Lunchboxen in unseren Sprechstunden. Klicke die Lunchboxen und Kochmütze an. Viel Spaß!



Rezept-Ideen



Die leere Lunchbox



Die Süßigkeiten Lunchbox



Die Energy Drink Lunchbox



Die Getränke Lunchbox



Die Brot Lunchbox

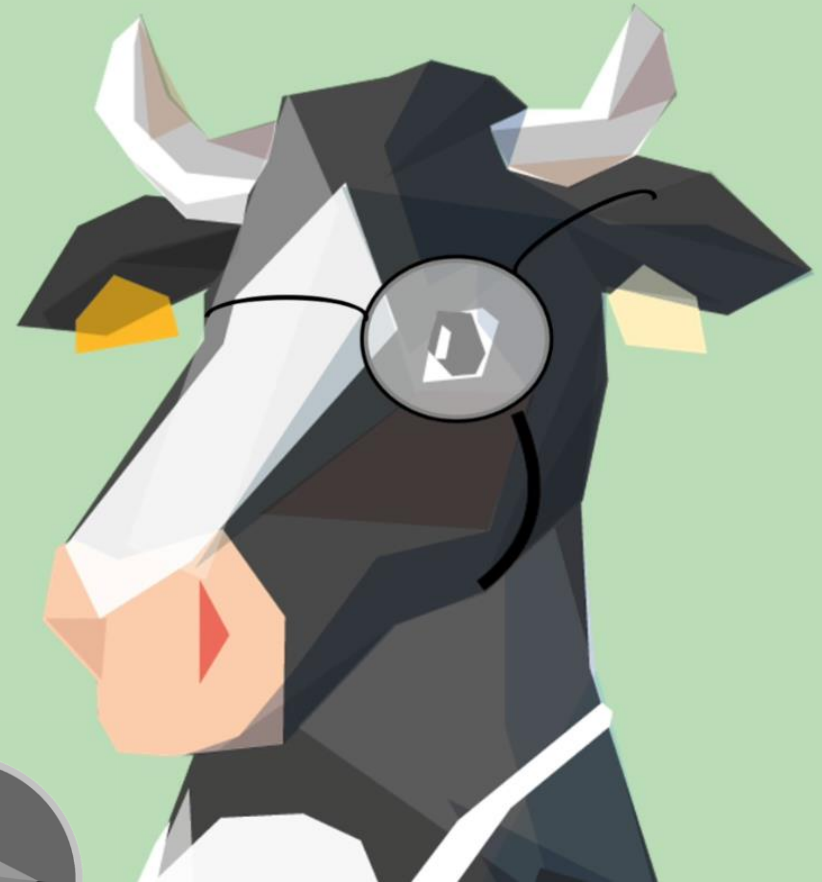


Die Chips Lunchbox



Die Bio Lunchbox

Lunchbox Sprech- stunde



[Zurück zu den Sprechstunden](#)

Lunchbox Sprech- stunde



Zurück zu den Sprechstunden

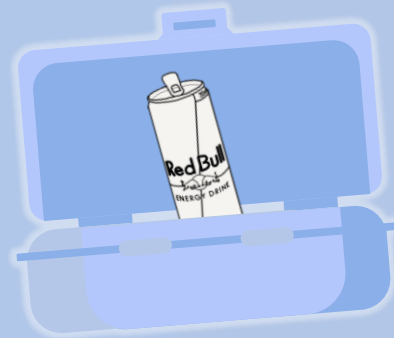
Lunchbox Sprech- stunde



[Zurück zu den Sprechstunden](#)

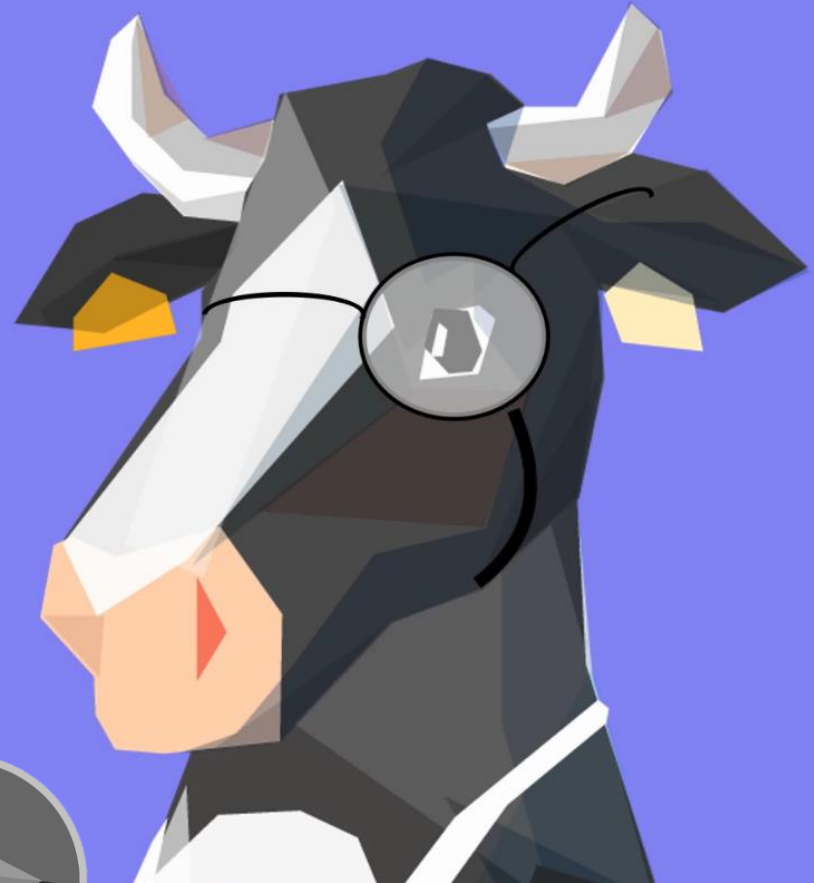
Energy Drinks

Sind Energy Drinks zum Frühstück
gesund? Das erfahrt ihr jetzt...



Zurück zu den Sprechstunden

Lunchbox Sprech- Stunde: Getränke



Zurück zu den Sprechstunden



Lunchbox

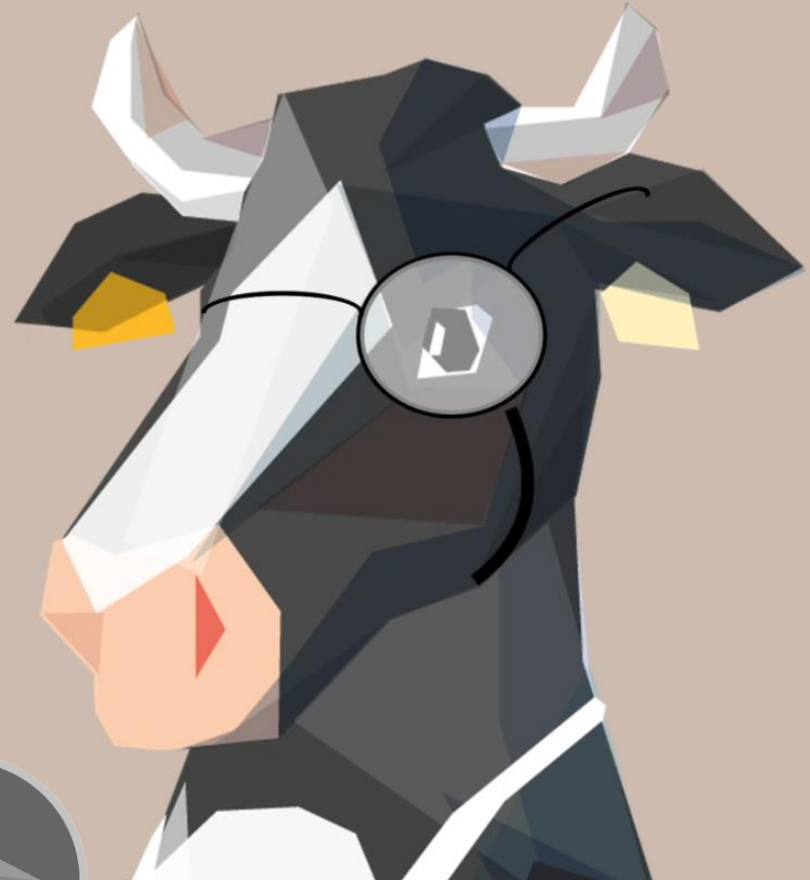
Sprech-

stunde



Zurück zu den Sprechstunden

Lunchbox Sprech- stunde



[Zurück zu den Sprechstunden](#)

Lunchbox Sprech- stunde



[Zurück zu den Sprechstunden](#)

Rezept-Ideen



Wrapzepte



Gemüse-Wraps



Süße Wraps



Express-Wrap-Quiche





Rezept



Süße Wraps



1.

Zubereitung:

Wraps in einer beschichteten Pfanne kurz erhitzen.

2.

Die Himbeeren in einem kleinen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Banane schälen und etwas gerade biegen.

3.

Die warmen Wraps mit den Himbeeren bestreichen, die Banane darauflegen und einrollen. Anschließend die Wrap-Rolle in Scheiben schneiden und genießen.

Zutaten

Vollkornwraps

Für die Füllung:

1 Banane

70 gefrorene Himbeeren

Küchen- utensilien

Waage

Müllschüssel

Rührschüssel

Handrührgerät

Suppenkelle

Pfanne

Pfannenwender

Topf

Guten Appetit!





Rezept



Gemüse-Wraps



1.

Zubereitung:

Salatblätter vom Strunk entfernen, waschen und anschließend mit Zewa trocknen.

2.

Avocado halbieren, vom Kern befreien und mit einem Löffel von der Schale trennen. Anschließend in Streifen schneiden. Möhren raspeln, Gurke und Paprika waschen. Paprika vom Kerngehäuse entfernen und dann das ganze Gemüse in Streifen schneiden.

3.

Wrap in eine Pfanne geben und kurz erwärmen.

4.

Den Wrap anschließend aus der Pfanne nehmen und mit dem Coleslaw-Salat bestreichen. Darüber den Salat und die Gemüsestreifen geben. Den Wrap einrollen und danach in Scheiben schneiden.

Zutaten

Vollkornwrap
Coleslaw-Salat
Gurke
Avocado
Möhren
Salat
Paprika

Küchen- utensilien

Müllschüssel
Brettchen
Messer
Pfanne
Pfannenwender

Guten Appetit!





Rezept



Express-Wrap-Quiche



1.

Zubereitung:

Gemüse waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden (falls notwendig).

2.

Wraps in eine runde Auflaufform legen. Das Gemüse auf dem Wrap verteilen. Anschließend die Eier darauf geben.

3.

Kräftig würzen und den Käse darüber streuen.

4.

Für 25 Minuten im Backofen bei 180 Grad Umluft backen.

Zutaten

Vollkornrap

100 g Gemüse (z. B.
TK Erbsen, Paprika)

50 g geriebener

Käse

3 Eier

Salz, Pfeffer

Küchen-

utensilien

Müllschüssel

Brettchen

Messer

runde Auflaufform

Guten Appetit!

