Vielen Dank, dass Sie unser/e Mitarbeiter/in sind. Als kleines Dankeschön erhalten Sie diese Obstbox mit gesunden Vitaminen für einen gesunden Start in den Tag. Gern können Sie mit dem Inhalt gleich eines unsere Frühstückrezepte ausprobieren. Lassen Sie es sich schmecken.

Platz für eigenen Text - Platz für eigenes Logo

MÜSLI mit Früchten

Zubereitung:
Früchte nach Wahl, beispielweise Apfel, Weintrauben, Mango oder Birne waschen und trocken tupfen. Früchte gegebenenfalls schälen, vom Kerngehäuse oder Stein entfernen und in Stücke schneiden, Weintrauben je nach Geschmack halbieren. Müsliflocken oder Haferflocken in eine Schüssel geben, die Fruchtstücke darauf verteilen und mit Jogurt oder Milch auffüllen. Je nach gewünschter Süße etwas Honig unter das Müsli mischen. Das Müsli kann mit Nüssen oder anderen Toppings noch abgerundet werden.

Müsli mit frischen Früchten bringt viel Energie und Kraft am Morgen.

Frischer OBSTSALAT

Zubereitung:
Verschiedene Früchte (Ananas, Äpfel, Bananen, Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren), Birnen, Kiwis, Mango, Orangen, Weintrauben, Mandarinen und Granatapfel) in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel vermischen. Je nach Geschmack mit etwas Zucker, Zitronensaft und Vanillearoma abschmecken und wahlweise mit verschiedenen Toppings, wie Nüsse, Mandeln, Joghurt oder Quark verfeinern.

So schnell ist eine Schüssel voller Vitaminpower vorbereitet und kann zum Frühstück, zum Mittag oder einfach zwischendurch genossen werden.

Tomaten-Käse-SANDWICH

Zubereitung:
Baguette-Brötchen halbieren und je nach Geschmack mit Frischkäse, Pesto oder Butter bestreichen. Je nach Vorliebe Schnittkäse oder Mozzarella-Scheiben auf die untere Hälfte legen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Käsescheiben legen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf den Tomatenscheiben Rucola verteilen. Das Brötchen zuklappen und genießen.

Das Sandwich ist schnell gemacht, schmeckt super frisch und ist ein idealer Snack für die Mittagspause.

FÜR EINEN GESUNDEN START IN DEN (ARBEITS)TAG

gesunde Frühstücksideen, die schnell gemacht sind