



 20 Minuten

 Einfach

KINDER-PAUSENBROT MIT AVOCADO, TOMATE UND MILDEM KÄSE

Pausenbrotideen für Kinder: Schicht für Schicht haben sich in der bunten Regenbogen-Stulle leckere Avocado, Tomate und milder Käse versteckt.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die grüne Schicht Avocado halbieren und den Stein mithilfe eines Messers vorsichtig entfernen. Das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Lieblings-Kräuter zusammen mit Avocado-Fruchtfleisch und 1EL Körnigem Frischkäse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 2

Für die rote Schicht restlichen körnigen Frischkäse mit Tomatenmark, Paprikapulver und Olivenöl glatt verrühren und anschließend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3

Toastscheiben im Toaster leicht toasten. Für jede Stulle jeweils eine Toastscheibe mit der Avocado-creme bestreichen. Darauf 2-3 Scheiben Benjamin legen und mit weiterer Toastscheibe deckeln. Auf diese Toastscheibe erneut 2-3 Käsescheiben legen. Darauf Tomatencreme streichen und mit dritter Toastscheibe belegen. Stullen diagonal durchschneiden. Das Avocado Pausenbrot mit Käse zusammen mit dem Lieblingsgemüse des Kindes (z.B. knackige Radieschen oder Gurkensticks) in die Lunchbox packen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:



 Zutaten

2 Stullen

- 1 reife Avocado
- 1 EL gehackte Kräuter
- 4 EL MILRAM Körniger Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- 0.25 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Olivenöl
- 6 Scheiben Weizenvollkorntoast
- 8-12 Scheiben MILRAM Benjamin

Brennwert (kJ/kcal): 3257/778

Fett (g): 52

Kohlenhydrate (g): 38

Eiweiß (g): 40