

Für Sportler: Mampf

ZUTATEN

- 100 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 100 g geröstete, ungesalzene Mandeln
- 100 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 100 g klein geschnittene getrocknete, ungeschwefelte Apfelringe
- 100 g klein geschnittene getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
- 100 g helle Rosinen
- 100 g Schokolinsen



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermischen und in einer luftdichten Dose aufbewahren. Zum Mitgeben auf kleine Papierbeutel verteilen.

Das nicht matschig werdende



Mega-Pausenbrot I

ZUTATEN (für ein Schulkind)

- 2 kleine Scheiben Graubrot
- 50 g Kochschinken in superdünnen, nahezu zerfallenden Scheibchen
- 1 TL Butter oder Mayonnaise

ZUBEREITUNG

- Brot toasten und völlig auskühlen, aber nicht hart werden lassen (ca. 5 Minuten).
- Mit Butter oder Margarine bestreichen und gleichmäßig mit dem Kochschinken belegen.
- Zusammenklappen und stark zusammendrücken, aber ohne dass der Kochschinken herausquillt. Brotgröße so wählen, dass der Kochschinken etwa ½ Zentimeter dick liegt.
- In 4 Teile schneiden. In einem Papier-tütchen mitgeben.

Bleibt ca. 8 Stunden lang schmackhaft.

Das nicht matschig werdende

Mega-Pausenbrot II

ZUTATEN (für ein Schulkind)

- 1 Scheibe dunkles Schwarzbrot
- 1 Scheibe helles Weißbrot von gleicher Größe
- 1 TL Butter oder 1 EL Erdnussbutter (huch!, aber gut)
- 1 Scheibe Käse von gleicher Größe
- 1 kleines Marzipanbrot ohne Schokohülle (ca. 20 g)
- 1 kleiner Apfel



ZUBEREITUNG

- Helles Weißbrot toasten und ganz auskühlen lassen.
- Schwarzbrot mit der Hälfte der Butter, dem in hauchdünne Scheibchen geschnittenen Apfel, dem in hauchdünne Scheibchen geschnittenen Marzipan und der genau passenden Käsescheibe belegen.
- Ausgekühlten und gebutterten Toast darauf legen und gut zusammenpressen.

