



Chicoree-Salat

ZUTATEN

2 Personen

- 2 Salatköpfe Chicorée
- 1 kleiner roter Apfel oder $\frac{1}{2}$ großer Apfel
- 2 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 Frühlingszwiebeln
- Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 • Chicorée in dünne Streifen schneiden. Den Apfel in Stücke teilen und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
- 2 • Alle Zutaten für den Salat in einer Schüssel vermischen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, um eine Verfärbung zu verhindern.

DRESSING

- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Salatsauce
- 2 EL Hüttenkäse
- 1 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ EL Thymian

Schinken mit Melone und Mozzarella

ZUTATEN

2 Personen

- 3 Spalten Melone
- 1 Päckchen Mini-Mozzarella
- 2 Scheiben roher Schinken oder Serrano-Schinken

ZUBEREITUNG

- 1 • Die Mozzarella-Kugeln in einem Sieb abgießen abtropfen lassen. Die Melone in Würfel und den Schinken in Streifen schneiden. Alles miteinander mischen und mit einem Löffel in den Bento-Einsatz füllen.





Bananenbrot

ZUTATEN

1 Bananenbrot

- 4 Bananen
- 3 Eier
- 90 g Haferflocken
- 100 g Hafermehl
- 1 Prise Salz
- 30 g Honig
- 6 Datteln ohne Kern
- 3 TL Zimt
- 1 EL Vanillearoma
- 10 g Backpulver

ZUBEREITUNG

- 1 • Den Ofen auf 175° C vorheizen. 3 geschälte Bananen zusammen mit Eiern, Vanillearoma, Honig und Datteln in eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2 • Hafermehl, Mandelmehl, Backpulver, eine Prise Salz und Zimt hinzufügen. Erneut zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 • Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen oder einfetten. Den Teig in die Kuchenform füllen. Die verbliebene Banane schälen, der Länge nach halbieren und auf den Teig legen. Das Bananenbrot ca. 45 Minuten lang backen.

Rohkost-Snack

ZUTATEN

- 6 Radieschen (eventuell halbiert)
- 1 Stange Staudensellerie, in Stücke geschnitten
- 4 Blumenkohlröschen

Besonders lecker mit einem Hummus-Dip!