

Dino-Lunch



Eine Brotdose voll mit gesundem Brot und Haferflocken-Muffins, perfekt für coole Kids. Zusammen mit selbstgemachtem Eistee ein dinostarker Pausensnack!



2p



5m

DINO-BROTE

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- fettarmer Kräuterquark
- 4 Scheiben Putenbrust
- $\frac{1}{4}$ Salatgurke



35m

HAFERFLOCKEN-MUFFINS

für ca. 24 Mini-Muffins
oder 10 große Muffins

- 250 g magerer Vanillequark
- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 2 Eier
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Honig oder Süßungsmittel nach Wahl
- 1 EL Zimt
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- 2 Handvoll Rosinen



SO BEREITEST DU DIE DINO-BROTE ZU

- 1 • Die Salatgurke in Scheiben schneiden. Zwei Brotscheiben mit Kräuterquark bestreichen. Gurkenscheiben und die Putenbrust und auf dem Kräuterquark verteilen und jeweils mit einer weiteren Brotscheibe belegen.

SO BEREITEST DU DIE HAFERFLOCKEN-MUFFINS ZU

- 1 • Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Rosinen für 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Die Muffinförmchen – sofern notwendig – einfetten.
- 2 • In einer Schüssel den Quark mit den Eiern, Sonnenblumenöl und Honig verrühren. Dann das Dinkelmehl, Weizenvollkornmehl, Backpulver, Zimt und Salz hinzufügen. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verrühren.
- 3 • Die Rosinen abgießen und unter den Teig rühren. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen und die Muffins für 25-30 Minuten im Ofen backen, bis diese goldbraun und fertiggebacken sind.

Lieber vegetarisch?
Dann beleg das Dino-Brot mit Hummus und Salatgurke.

MEPAL

Auf der folgenden Seite
findest Du das Rezept für
die Zubereitung des Eistees.



5m

SELBSTGEMACHTER EISTEE

800 ml Wasser
1 Beutel Roibuschtee oder
Grüner Tee
1 Zitrone
Honig nach Geschmack

WEITERE ZUTATEN

Für 2 Portionen
10 Cherrytomaten



SO BEREITEST DU DEN EISTEE ZU

- 1 • Das Wasser im Wasserkocher erhitzen. Das heiße Wasser in eine Kanne füllen, den Teebeutel hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach den Teebeutel herausnehmen.
- 2 • Den Tee nach Geschmack mit Honig süßen und abkühlen lassen.
- 3 • Die Zitrone in Spalten schneiden, zum abgekühlten Tee geben und 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 4 • Den kühlen Eistee in die Thermoflasche Flip-up füllen, eventuell mit ein paar Eiswürfeln ergänzen.



Tipp

Ersetze die Rosinen in den Muffins auch einmal durch Blaubeeren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

| Kcal | Fett | Ges. Fett | Kohlenhyd. | Ballastst. | Eiweiß |
|------|-------|-----------|------------|------------|--------|
| 327 | 7,3 g | 2,4 g | 46,2 g | 6,9 g | 15,6 g |

MEPAL