Pausenbrote

Happy Happen

für mich allein brauchst du:
- 1 dicke Scheibe Vollkornbrot (Kastenform)
- 1 Esslöffel Frischkäse
- ein paar Käsewürfel
- ein paar Obststücke
- einige Radieschen, Partytomaten und Gurkenstücke

und außerdem
1 Messer, 1 Brett, 1 Esslöffel, Zahnstocher

→ Das Vollkornbrot gleichmäßig mit dem Frischkäse bestreichen.
→ Die Brotscheibe in gleichgroße Vierecke schneiden.
→ Auf die Zahnstocher abwechselnd Gemüse-, Obst- oder Käsestücke stecken und sie anschließend auf die Brotstücke spießen.

Hinweis: mit Messer, schnell, hier ist Fantasie gefragt

Fruchtiges

Kieselschnee

für 5 Portionen brauchst du:
- 500g Quark
- 15 Esslöffel Milch
- 5 kleine Äpfel und anderes Obst (Banane, Erdbeeren, Pfirsich...)
- 5 große Löffel Rosinen
- 5 große Löffel gehackte Nüsse oder Mandeln

und außerdem:
1 Esslöffel, 1 Schüssel, 1 Brett, 1 Messer

→ Quark in die Schüssel geben.
→ Milch unterrühren, bis der Quark cremig ist.
→ Das gewaschene Obst in kleine Stücke schneiden.
→ Einige Obststückchen beiseite legen, den Rest mit den Rosinen zusammen in die Quarkspeise geben.
→ Zum Schluss die Quarkspeise mit den restlichen Obststückchen und den Nüssen verzieren.

Hinweis: schnell, mit Messer