

Gemüse-Eier-Jause zu Ostern

Für eine „gesunde Jause“ sollte aus diesen Lebensmittelgruppen gewählt werden:

- **Getränk (Wasser oder ungesüßter Kräuter-/Früchtetee)**
PLUS
- **Obst und/oder Gemüse**
PLUS
- **Getreideprodukt (Brot oder Getreideflocken)**
PLUS
- **Eiweißquelle (zum Beispiel Käse, Eier, Wurst-/Fleischwaren)**

Hier eine Idee dafür mit Schritt für-Schritt-Anleitung in Bildern:

1. Bunte Paprikascheiben in Pfanne mit etwas heißem Öl geben.
2. Je ein Ei in einen Paprikaring geben.
3. Spiegeleier fest werden lassen.
4. Mit Brot servieren!

