

## Willkommen, Frühling!

So einfach gelingt die leckere Frühlings-Jause, die gleichzeitig reich ist an verschiedenen Nährstoffen und viel Energie liefert:

Gemüse der Saison – wie Kohlrabi, Radieschen, Karotten... - begleitet von Vollkornbrot und Schnittlauch-Dip und/oder gekochtem (Oster-)Ei, Eiaufstrich, Topfencreme mit Kresse...



Und zwischendurch darf das Vorbereiten ruhig etwas aufwendiger und kreativ sein – auch das Auge isst mit! ☺

*Oben sehen Sie „Radieschen-Kohlrabi-Männchen mit Karotten-Hütchen“ mit Kresse-Topfencreme auf Vollkornbrot.*

**Das sollte bei einer „gesunden Jause“ immer dabei sein:  
„Die WICHTIGEN VIER“:**

- 1. Flüssigkeit (am besten Wasser)**
- 2. Gemüse oder Obst**
- 3. Getreideprodukt (Brot, Flocken...)**
- 4. Eiweißquelle (Käse, Ei, Schinken, Milch...)**