

Belegtes Roggenbrot, Apfelschnitze und Krispie-Körbchen



DAS IST DRIN:

1 Krispie-Körbchen
2 Scheiben Roggenbrot
etwas Frischkäse
2 Scheiben Hähnchenbrust
1 kleine Tomate
1 Stück Salatgurke
1 Scheibe Käse z. B. Gouda
¼ Apfel
1 Spritzer Zitronensaft

SO WIRD'S GEMACHT:

- Krispie-Körbchen (siehe Rezept nächste Seite) zubereiten und abkühlen lassen.
- Jeweils 1 Roggenbrotscheibe halbieren, eine Hälfte mit Frischkäse bestreichen und mit einer Scheibe Hähnchenbrust belegen.
- Tomate und Gurke waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit Gouda auf die Hähnchenbrust geben. Jeweils die restlichen Brothälften aufsetzen.
- Restliche Tomatenstücke evtl. noch zuschneiden und in die Brotdose geben.
- Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Schnitze schneiden. Mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln um Verfärbungen zu vermeiden.
- Zusammen mit einem Krispie Körbchen in der Brotdose anrichten.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

➤ [Lunchbox](#) ➤ [Bunte Silikonformen](#)

Krispie-Körbchen

für 3 Stück



ZUTATEN:

- 45 g Honig
- 45 g Erdnussmus
- ½ TL Lebkuchengewürz
- 45 g Soja Krispies

ZUBEREITUNG:

1. Honig mit Erdnussmus in Schüssel füllen, für 10 Sekunden bei voller Leistung in der Mikrowelle erhitzen.
2. Lebkuchengewürz einrühren, unter Soja Krispies mischen und in Muffinförmchen drücken.
3. Im Kühlschrank für mind. 45 Min. erkalten lassen. Ergibt insg. 3 Stück und hält sich gekühlt 4-5 Tage.

TIPP:

Die Krispie-Körbchen lassen sich natürlich auch im Backofen zubereiten. Dazu am besten in größerer Menge vorbereiten und im vorgeheizten Backofen (160 °C Umluft) ca. 7-10 Min. backen.



EINKAUFSTIPPS ZU DIESER LUNCHBOX-IDEE:

➤ [Bunte Silikonformen](#)

➤ [Erdnussmus](#)