verbraucherzentrale Niedersachsen

KiTa auf EssPedition

2019: Zucker – süßer Faktencheck!

Aktions-Rezept

Zebrabrote

(10 Stück)

1 Stück Salatgurke (circa 10 cm)
100 g Scheibenkäse
20 Scheiben Vollkorn-Pumpernickel
100 g vegetarischer Aufstrich oder Kräuterfrischkäse

So wird's gemacht:

- Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- Mit einem runden Keksausstecher Käse ausstechen.
- Brotscheiben dünn mit dem Aufstrich bestreichen.
- Eine Brotscheibe abwechselnd mit Käse- und Gurkenscheibe belegen – mit einer Brotscheibe abschließen.
- Auf einem Teller angerichtet servieren.

© VZN e. V.