

# Leckeres und Gesundes für die Pause

## Radieschen-Bonbons

Radieschen  
Käse (z. B. Gouda  
oder Edamer)

Halbiere die Radieschen und schneide den Käse in Würfel. Lege dann jeweils einen Käsewürfel zwischen zwei Radieschenhälften und stecke das Ganze auf einen kleinen Holz-Spieß.



## Gemüse-Frischkäse-Sandwich

Zutaten für 2 Sandwichhälften:  
2 Scheiben Vollkornbrot oder Vollkorntoast  
2 El Frischkäse  
1/4 rote Paprikaschote  
1 St. Salatgurke (ca. 4 cm)  
1/4 Beet Kresse

Bestreiche zwei Scheiben Vollkornbrot oder Vollkorntoast mit Frischkäse. Schneide danach die rote Paprikaschote und die Salatgurke in Würfel und bestreue eine Brotscheibe damit. Streue anschließend die Kresse darüber und klappe die Brotscheiben zusammen. Zum Schluss das Sandwich noch diagonal durchschneiden – fertig.



## Bananenbrötchen

Zutaten für 1 Brötchen:  
1 Vollkornbrötchen  
1 El Quark  
1/2 Banane  
1 El gehackte Mandeln  
1 Tl Honig

Schneide das Vollkornbrötchen durch und bestreiche es mit Quark. Schäle und halbiere anschließend die Banane, schneide eine Hälfte in Scheiben und lege diese auf den Quark. Streue die gehackten Mandeln über die Banane. Träufle zum Schluss den flüssigen Honig darüber und klappe das Brötchen zusammen.



## Brot-Schaschlik

Vollkornbrot  
Butter  
Käse  
Paprika  
Gurken  
Radieschen  
Möhren

Schneide das Vollkornbrot in etwa 2 bis 3 cm große Quadrate, bestreiche diese mit Butter. Schneide Käse und Paprika in gleich große Würfel sowie Gurke, Radieschen und Möhren in Scheiben. Stecke alles im Wechsel auf lange Holzspieße.



## Warum braucht unser Körper eigentlich Energie?

Unser Körper braucht Energie und Nährstoffe um funktionieren zu können. Egal ob wir schlafen, Fußball spielen oder in der Schule konzentriert lernen. Schon mit den Augen zu zwinkern verbraucht Energie, die wir mit der täglichen Nahrung wieder auffüllen müssen. Dafür ist es wichtig, das Richtige und vor allem regelmäßig zu essen. Insbesondere Fette und Kohlenhydrate beliefern uns mit Energie.

## Woher bekommt unser Körper diese wichtigen Kohlenhydrate?

Zu den Kohlenhydraten zählt man u.a. die Einfachzucker, die wir als Trauben- und Fruchtzucker kennen. Diese kommen besonders in Obst vor, das Du ohne Bedenken in größeren Mengen essen kannst, da es viele Vitamine und Mineralstoffe enthält. Zurückhalten solltest Du Dich bei Süßigkeiten, Kuchen und süßen Limonaden. Sie enthalten viel raffinierten Zucker, der zwar viel Energie liefert, aber nicht satt macht. Greif stattdessen lieber zu einer Banane, diese schmeckt schön fruchtig-süß und versorgt Deinen Körper mit gesunder Energie.

Eine weitere wichtige Gruppe der Kohlenhydrate sind die Mehrfachzucker (Stärke), die besonders in Brot, Reis, Kartoffeln und Getreideprodukten enthalten sind. Sie stillen langanhaltend Deinen Hunger und sind gut für die Verdauung. Nach einer Scheibe Brot oder einer Portion Kartoffeln bist Du länger satt, als nach einem Stück Kuchen.

Probier es doch einfach mal aus!

**tegut...**

*gute Lebensmittel*