

Frühstücksbox-Rezept: Frühling



Frühstücksbox-Frühling

vegan, Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Zutaten Frühstücksbox:

Vollkornbrötchen
Eisbergsalat
Gurke
Cherry-Tomaten
Radieschen
Erdbeeren
Cashew-Kerne
Kleine Holzspieße

Zutaten Cashew-Möhren-Aufstrich:

200 g Möhren
50 g Cashew-Kerne
20-30 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung des Cashew-Möhren-Aufstriches:

Die Möhren waschen, Enden abschneiden, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Möhrenstücke, Cashew-Kerne und Orangensaft in einen geeigneten Behälter füllen und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung der Frühstücksbox:

Die Salatblätter, Tomaten, Gurke, Radieschen und Erdbeeren waschen und putzen. Das Gemüse zum Belegen (Salatblatt, Gurke) und als Snack (Radieschen, Gurke und Erdbeeren) klein schneiden. Das Vollkornbrötchen mit dem Möhren-Cashew-Aufstrich bestreichen und mit dem Salatblatt und den Gurken belegen. Die Radieschen und Tomaten abwechselnd aufspießen und alles in eine Frühstücksbox packen.

Der Möhren-Cashew-Aufstrich kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für 2 - 3 Tage aufbewahrt werden.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.

Projektteilnehmerin: Stefanie Herber

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.