

REZEPTSAMMLUNG
PIMP MY LUNCHBOX





Topfen-Lauchaufstrich Liptauer Art¹

Zutaten: (für 6 Personen)

250 g Topfen mager
50 g Sauerrahm
60 g Lauch fein geschnitten
2 Stk. gehackte Essiggurken
1 TL Estragonsenf
1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, weißer Pfeffer
Kümmel gemahlen
½ Bund Schnittlauch

HIER KÖNNTE DAS FOTO
DEINES SELBSTGEMachten
AUFSTRICHS KLEBEN

Zusätzlich für 1 Portion:

50 g Vollkornbrot

Zubereitung:

Topfen mit Sauerrahm vermengen. Lauch fein schneiden, Essiggurken fein hacken. Lauch und Essiggurken unter die Topfenmasse mischen und mit Senf, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Kümmel und fein geschnittenem Schnittlauch würzen.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	139
Kohlenhydrate (g)	21
Eiweiß (g)	8
Fett (g)	2
Ballaststoffe (g)	5
BE	2

¹ Quelle: privat- FHGOOE Studiengang Diätologie 12/15



Müsli mit Apfel²

Zutaten: (für 1 Portion)

180 g Naturjoghurt

50 g Apfel

2 EL Haferflocken (20 g)

1 EL geriebene Walnüsse

1 TL Rosinen (7 g)



Zubereitung:

Das Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Den Apfel kleinwürfelig schneiden und beimengen. Die Haferflocken, geriebenen Walnüsse und Rosinen zugeben.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	346
Kohlenhydrate (g)	39
Eiweiß (g)	13
Fett (g)	15
Ballaststoffe (g)	4
BE	3

² Quelle: privat- FHGOOE Studiengang Diätologie 12/15



Grahamweckerl mit Käse, Gurke und Tomate³

Zutaten: (für 1 Portion)

- 1 Stk Grahamweckerl (65 g)
- 2 Stk Käse in Scheiben (ca. 50g)
- 2 Stk Gurken in Scheiben
- 1 Stk Cocktailtomate



Zubereitung:

Das Grahamweckerl aufschneiden und den Käse hineinlegen. Die Gurke und die Tomate waschen, schneiden und in das Brot legen. In der Pause auspacken und genießen.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	330
Kohlenhydrate (g)	36
Eiweiß (g)	19
Fett (g)	12
Ballaststoffe (g)	6
BE	2

³ Quelle: privat- FHGOOE Studiengang Diätologie 12/15



Bunter Erdäpfelkäse⁴

Zutaten: (für 1 Portion)

- 60 g Kartoffeln gekocht, geschält
- 25 g Salatgurke
- 0,5 Stk Ei, gekocht
- 35 g Sauerrahm
- 30 g roter Paprika
- 10 g gelber Paprika
- 100 g Hausbrot
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die gekochten Erdäpfel mit der Erdäpfelpresse zerdrücken und mit Sauerrahm und den Gewürzen verrühren. Das gekochte Ei fein hacken und mit den würfelig geschnittenen Gurken und Paprika unter die Erdäpfelmasse rühren. Etwas Paprika zum garnieren aufheben.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	336
Kohlenhydrate (g)	49
Eiweiß (g)	19
Fett (g)	10
Ballaststoffe (g)	11
BE	5

⁴ Quelle: Erdäpfel - kulinarische Alleskönner! Agrarmarkt Austria Marketing, 2010



Vollkornbrot mit Karotten-Apfel-Nussaufstrich⁵

Zutaten: (für 7 Portionen)

- 75 g Karotte
- 25 g Apfel (säuerlich)
- Zitronensaft
- 75 g Topfen 20 % Fett
- 1 TL Joghurt
- 2 TL Paranüsse
- Salz, Pfeffer



Zusätzlich für 1 Portion:

- 50 g Vollkornbrot
- 4 Cocktailtomaten
- Schnittlauch
- 2 Scheiben Karotten

Zubereitung:

Die Karotte und den Apfel fein raspeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Nüsse fein hacken, mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	119
Kohlenhydrate (g)	22
Eiweiß (g)	5
Fett (g)	2
Ballaststoffe (g)	5
BE	2,5

⁵ Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-rezepte-afel-karotten-nuss-aufstrich-HR.html>