



TIPP:
Dinkelvollkorn
braucht lange, bis es
vom Körper
abgebaut wird.
Es spendet somit
lange Energie.

BROT UND FISCH

Ripkens Riese
Geräucherter Lachs
Frischkäse
Dill
Zirtrone

ZUBEREITUNG:

Schritt 1

Bestreiche die Broteisbeiben mit cremigem Frisckäse.

Schritt 2

Belege das Brot mit geräuchterem Lachs. Jetzt kommt noch nach belieben Dill und frische Zitrone zur Vollendung und schon ist es angerichtet.