



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

DAS LEICHTE BROT

4 Scheiben Dinkelvollkornbrot
Magerfrischkäse
Magere Hähnchenbrust
Bunter Pfeffer oder Gewürze nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Schritt 1

Die Brotscheiben mit Magerfrischkäse beschmieren und mit Hähnchenbrust-Scheiben belegen.

Schritt 2

Anschließend mit buntem Pfeffer frisch aus der Mühle oder anderen Gewürzen je nach Belieben garnieren.