Kinder-Sushi für die Lunchbox

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Toastbrot	4 Scheiben
Frischkäse, natur	50 g
Leberkäse Aufschnitt	50 g
Minigurken	3 St.
Karotten	2 St.

Zubereitung

1. Toastbrotscheiben entrinden. Ränder mit kaltem Wasser bestreichen. Je 2 Toastbrotscheiben leicht überlappend aufeinanderlegen und mit einer Küchenrolle dünn ausrollen.

2. Frischkäse und Leberwurst jeweils auf einer Toastbrotfläche bestreichen.

3. Gurken waschen und in Stifte schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls in Stifte schneiden. Toastbrot mit Gemüsestiften belegen, eng aufwickeln und für 30 Minuten kaltstellen.

4. Toaströllchen in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und sofort genießen oder in eine Lunchbox für die Schulpause füllen.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es gerne süß mag, kannst du die Toastbrotscheiben auch mit Nuss-Nougat-Creme und Apfelspalten belegen und als Nachtisch genießen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	264 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g