Vegane Lunchbox für Kinder

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 2 Portionen

Salatgurken	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Veganer Brotaufstrich - Papaya-Mango-Curry	180 g
Brötchen	1 St.
Mehrkornbrot	4 Scheiben
Vegane Genießerscheiben	4 Scheiben
Mini Möhren	10 St.
Cherrytomaten	100 g
Weintrauben, hell	100 g
Weintrauben, dunkel	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Ausstecher

1. Gurke waschen und eine Hälfte fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. In einer Schüssel Gurke, Paprika und 3 EL veganen Aufstrich Papaya-Mango-Curry miteinander vermengen.

2. Brötchen halbieren, mithilfe eines Löffels aushöhlen und anschließend mit dem Aufstrich füllen. Brotscheiben jeweils mit etwas veganem Aufstrich Papaya-Mango-Curry bestreichen. 4 Scheiben mit Genießerscheiben belegen und übrige Brotscheiben daraufsetzen. Brote halbieren oder mit einem Ausstecher in Form bringen.

3. Übrige Gurke in Stifte schneiden, Mini Möhren schälen und bei Bedarf halbieren. Cherrytomaten, Trauben waschen, abtropfen lassen und alles in einer Lunchbox mit dem gefüllten Baguette und den Broten anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Mit verschiedenen Ausstechern kannst du tolle Variationen in die Lunchboxen deiner Kinder bringen. So wird den Kleinen nie langweilig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	947 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	39 g