

## Rezeptideen im Frühling

### Zebrabrote für die Frühstücksbox

#### Zutaten für 24 Stück

½ Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer

1 TL Butter

3 Scheiben Käse, milder Geschmack (Gouda)

8 Scheiben Pumpernickel

Zahnstocher



*Rohkost wie Gurkenscheiben, Möhrenstifte, Paprikastücke oder kleine Tomaten eignen sich als Beigabe für die Frühstücksbox.*

#### Zubereitung:

- Schnittlauch unter fließendem Wasser abspülen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden.
- Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einem Schneebesen cremig rühren.
- Schnittlauchröllchen hinzufügen und unter den Frischkäse rühren.
- Drei Pumpernickelscheiben mit dem Schnittlauch-Frischkäse bestreichen.
- Die Schnittlauchbrote aufeinandersetzen und mit einer Scheibe Pumpernickel abdecken.
- Drei Scheiben Pumpernickel dünn mit Butter bestreichen und mit einer Käsescheibe belegen. Die drei Käse-Pumpernickelscheiben aufeinanderlegen und mit einer Scheibe Pumpernickel abdecken.
- Die beiden Zebrabrote nun jeweils mit 12 Zahnstochern fixieren und in 3 x 4 große Würfel schneiden. Am besten ein scharfes Messer benutzen, da das Brot leicht krümelt.
- 3-4 Zebrabrotwürfel in die Frühstücksbox geben. Rohkost als Ergänzung dazugeben.

#### INFOBOX

#### Pumpernickel – der Urahn des Vollkornbrots

Westfälischer Pumpernickel hat eine lange Tradition, die mindestens 450 Jahre zurück reicht. Die Hauptzutaten von Pumpernickel sind Roggenschrot, Wasser und Salz.

Pumpernickel hat einen hohen **Ballaststoffgehalt**: in 100 g Pumpernickel sind 10 g Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Pflanzenfasern. Sie sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind neben Vollkornbrot auch Haferflocken sowie viele Gemüse- und Obstsorten.

Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt müssen gut gekaut werden. Das ist wichtig für die Zahngesundheit! Außerdem beeinflussen Ballaststoffe die Cholesterin- und Blutzuckerwerte positiv. Wichtig ist hierbei ausreichend zu trinken – am besten Wasser!

Damit Pumpernickel all seine **positiven Eigenschaften** bekommt, ist die **lange Backzeit** von 16 - 24 Stunden unverzichtbar. Im Laufe des Gärungsprozesses bilden sich Röststoffe im Teig und die im Getreide enthaltene Stärke wandelt einen Teil in Zucker um. Das kennzeichnet den **süß-würzigen Geschmack** und erklärt die dunkle Färbung des Brotes.