

FRUCHTBAR[®]
Pausenfreund

Rezept-Idee

Erdmännchens erfrischende Brotzeit



Erdmännchens erfrischende Brotzeit

Zubereitungszeit: 20 Min. Schwierigkeitsgrad: mittel Pausenbox: 1 Portion

Zutaten:

- 1 Glas Bio-Kakao-Creme von FruchtBar
- 1 Rolle TK Blätterteig
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch
- Ein paar Himbeeren,
Heidelbeeren & Brombeeren
- 3 EL Kichererbsen-Creme (Hummus)
- 1 EL rote Bete Saft
- 1 Handvoll bunte Süßkartoffelchips
- 2 Gurkenstücke
- Einige Ringe gelber und roter Spitzpaprika

Dazu brauchst Du:

- 1 Schneidebrett
- 1 kleines, scharfes Messer
- 1 Ausstecher
- 1 Pinsel
- 1 Tasse
- 1 Spritztülle
zum Befüllen
- 1 kleine Schüssel
- 1 Löffel
- 1 Backblech
und Backpapier



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eigelb und Milch mit einem Pinsel in einer Tasse verrühren. Aus dem Blätterteig mit dem Ausstecher fünf Sterne ausstechen. Diese mit der Eimischung bestreichen und im Backofen bei 200 °C Umluft ca. 5 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen und mit Hilfe der Spritztülle mit der Kakao-Creme befüllen. Mit Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren in das große Fach der Pausenbox geben. Hummus mit rote Bete-saft verrühren und in einen kleinen Behälter füllen. Mit den Süßkartoffelchips in ein Fach geben. Gurken in Streifen und Paprika in Ringe schneiden. Die Gurkenstücke in die Paprika-ringe stecken und ins dritte Fach legen. Damit kann der rote Bete-Hummus gedippt werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!