

Vesper 5.0: Lieblos belegtes Pausenbrot war gestern

25. Oktober 2017



Das Klappbrot, schnell belegt und lieblos in Brotpapier eingewickelt – nein, so sieht das Vesper 5.0 definitiv nicht aus. 5 am Tag machte den Lunchbox-Check und staunte: Herzhafte Muffins mit Broccoli, Zucchini oder Kürbis, feine Gemüsequiches und Tartes, sogar leckere Salate und Eintöpfe finden heute ihren Weg in Schulen, Unis und an den Arbeitsplatz.

Liebevoll gerichtete Pausensnacks liegen im Trend. Am besten schmackhaft, sättigend, vitamin- und nährstoffreich. „Essen mit Genuss, das macht Laune und ist wichtig für anstrengende Arbeits- oder Schultage“, erklärt Sabine Lauxen, Sprecherin der EU- geförderten Kampagne 5 am Tag.

Tartes und Quiches: Natürlich mit Gemüse

Für Abwechslung in der Lunchbox sorgen zum Beispiel Tartes und Quiches. Mit fertigen Mürbe- und Blätterteigen aus der Kühltheke im Supermarkt sind diese im Handumdrehen vorbereitet: Einfach ausrollen und belegen, zum Beispiel mit Gemüsestückchen, Pilzen und etwas Schinken oder Putenbrust. Darüber eine Mischung aus Eiern, Käse und Creme fraîche, in den Ofen und fertig ist eine leckere

Mahlzeit für unterwegs.

Salate: Am besten gut eingedost

Auch Salate lassen sich prima in die Schule und zum Arbeitsplatz mitnehmen. Bei Groß und Klein beliebt sind Nudel-, Kartoffel- und Reissalate, gemischt mit frischem Gemüse. „Alles, was zu garen ist, kann man schnell am Abend vorbereiten und im Kühlschrank frisch halten. Auch das Dressing. Nur das Gemüse sollte man erst am Morgen schneiden“, sagt Lauxen. Wichtig für den Transport: auslaufsichere Behälter, vor allem für das Dressing.

Frittata: Gebackenes aus der Pfanne

Ebenfalls lecker als Snack ist Frittata, ein Gemüsereibekuchen. Er besteht aus Kartoffeln und festerem, geriebenem Gemüse sowie Eiern, Salz und Pfeffer. Die Frittata kann man bereits abends in der Pfanne backen und sie am nächsten Tag kalt oder aufgewärmt essen.

Wraps: gefüllte Teigrollen

Wraps aus selbstgemachten oder gekauften Tortillas lassen sich ganz unterschiedlich füllen, zum Beispiel mit Geflügelscheiben, Frischkäse, knackigen Salatblättern und Gurkenstückchen. Wichtig sind die Würzsaucen, die für geschmacklichen Pfiff sorgen.

Sandwiches: Klappbrot reloaded

Das traditionelle Klappbrot hat sich inzwischen zum Sandwich gemausert. Käse oder Schinken treffen hier zum Beispiel auf Tomaten, Ei und hauchdünn geschnittenen Kohlrabi. Beliebt bei Kids sind außerdem Schichtbrote aus Vollkornbrot mit buntem Frischkäse, eingefärbt in Gelb (mit Curry), Grün (mit feingehackter Petersilie) oder Rot (mit Paprika).

Smoothies: Garantiert krümelfrei

Zum Schluss noch eine trinkbare Snack-Idee: Smoothies. Aus püriertem Obst, Gemüse und Kräutern entstehen geschmacklich überraschende Getränke, die sich in gekühlten Thermobechern gut mitnehmen lassen.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag

Drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst, das ist die Grundregel bei 5 am Tag. Wer tagsüber zu Obst, kleingeschnittenem Gemüse, Salat oder Smoothies greift, kommt schnell auf das Tagespensum von 650 Gramm. Zusätzliche Tipps für 5 am Tag im Alltag gibt es auf www.5amtag.de.

Foto: © [maximilian_100 - fotolia.com](http://maximilian_100_fotolia.com)

www.5amtag.de

- [Mail](#)
- [Ernährung](#)
- [Essen](#)
- [Grundschule](#)
- [Kita](#)
- [Kita-Praxis](#)
- [Mittagessen](#)
- [Praxis](#)

- [unterwegs](#)