



Picknick-Proviant

Schnell & lecker



Pikante Herrentorte

Salatblätter waschen und abtropfen lassen. *2 Tomaten* und *1 kleine Gurke* waschen und in Scheiben schneiden. *1 Paprikaschote* putzen und in Ringe schneiden.

250g Magerquark, *400g Frischkäse* und *4 EL Milch* verrühren. *2 geputzte Frühlingszwiebeln* und *150g Lachsschinken* fein schneiden, unter die Quarkmasse rühren, würzen. *1 Fladenbrot* durchschneiden.

Die Hälfte der Füllung auf den unteren Boden streichen, mit dem Gemüse (etwas zum Garnieren zurücklassen) belegen, mit der restlichen Quarkmasse bestreichen, mit dem oberen Boden belegen.

Sandwiches:

2 Scheiben *Sandwichbrot* mit *Salatcreme* bestreichen und mit einem *Salatblatt* belegen.

Je nach Geschmack belegen, z. B. mit *Thunfisch* und *hartgekochten Eiern*, *Tomate* und *Mozzarella*, *Kochschinken* und *Ananas*, *Putenaufschnitt* und *Pfirsich* oder was man mag.

Noch einen Klecks *Salatcreme* darauf geben und nochmals mit einem *Salatblatt* belegen.

Die zweite Scheibe *Sandwichbrot* auf die erste, belegte Scheibe legen.

Sandwiches aus dem Sandwich-Toaster:

2 Scheiben *Sandwichbrot* mit *Butter* bestreichen.

1 Scheibe nach Geschmack belegen, z. B. mit *Salami*, *Kochschinken* und *Ananas* oder *Tomaten*.

Eine Scheibe *Scheiblettenkäse* darauf geben. Mit der zweiten Scheibe *Sandwichbrot* abdecken und im *Sandwichtoaster* backen.

Für Vegetarier: einfach mit *Mozzarella* und *Tomaten* belegen.



Wraps:

Tortillafladen in der Pfanne oder Mikrowelle erhitzen. Mit einem *Salatblatt* belegen. Darauf eine Scheibe *Kochschinken* oder *Putenbrust* legen. *Farmersalat* darauf geben und aufrollen. Den unteren Teil mit *Alufolie* umwickeln. Schmeckt auch gut mit *Käse* und *Tomaten* oder *Geflügelsalat*.



Christel Sander ist 1. Vorsitzende im CVJM Bergkirchen und war mehrere Jahre aktiv in der Gruppenarbeit. Zu ihren Stärken gehört es, für das leibliche Wohl von Jugendlichen und Kindern im Gemeindehaus und unterwegs zu sorgen.