

# Benny Blu Rezept „Pausenbrot“

Benny Blu zeigt dir, wie du dir ein leckeres und gesundes Pausenbrot machst.

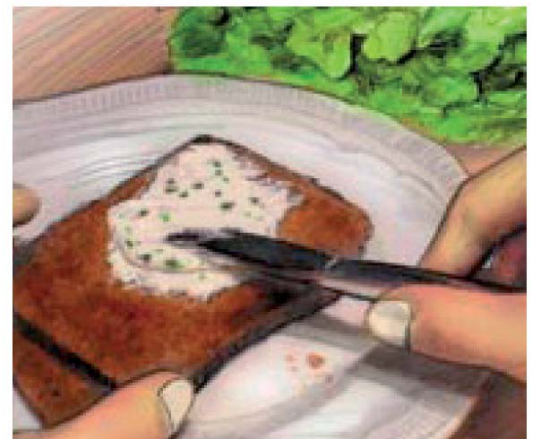
## Dafür brauchst du:

Vollkornbrot	Schinken
Kräuterquark	Gurke
Salatblätter	



## Und so geht's:

1. Salatblätter gründlich waschen. Bestreiche eine Scheibe Vollkornbrot mit dem Kräuterquark.
2. Dann belegst du die Brotscheibe mit einem Salatblatt, dem Schinken und ein paar Gurkenscheiben
3. Zum Schluss kommt die zweite Scheibe Vollkornbrot oben drauf.



**Guten Appetit!**