



Ölz Blätterteig Brezel "vegane Lunchbox" mit frischem Obst & Gemüse

Schnelles veganes Lunchbox-Rezept - für 1 Portion



Zutaten

6 Stück Ölz Blätterteig Brezel
Etwas gemischter Pflücksalat
1 Handvoll Haselnüsse
½ Mini-Snack-Gurke
5 Zuckerschoten
½ Orangen
1 Handvoll frische Heidelbeeren
1 Handvoll frische Himbeeren
3 Physalis
1 Kiwi
½ Avocado
1 Karotte

Zubereitungszeit

10 min

1. Salat vorbereiten:

Den Salat gründlich waschen, trocknen und in die Lunchbox legen.

2. Nüsse hinzufügen:

Die Haselnüsse in die Lunchbox geben.

3. Gurken schneiden:

Die Mini-Snack-Gurke längs in dünne Scheiben schneiden und dazulegen.

4. Zuckerschoten ergänzen:

Die Zuckerschoten in die Box legen.

5. Orange vorbereiten:

Die Orange in kleine Spalten schneiden und hinzufügen.

6. Knusprige Beilage:

Die Ölz Blätterteig Brezeln in die Lunchbox geben.

7. Beeren hinzufügen:

Frische Blaubeeren und Himbeeren dazulegen.

8. Physalis vorbereiten:

Die Physalis halbieren und auf den Salat legen.

9. Kiwi & Avocado formen:

Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus der Kiwi und der Avocado stechen und in die Lunchbox legen.

10. Karottenstifte schneiden:

Die Karotte schälen, in dünne Stifte schneiden und in die Lunchbox stecken.

11. Genießen!

Deine leckere & frische Snackbox ist fertig – perfekt für unterwegs!