



- KINDERSEITE

Ausgabe 3 / 26

Gesundes Brot - lecker und stark!

Wir von der Klasse 4b wissen: ein gesundes Frühstück oder Pausenbrot gibt dir Energie für den ganzen Tag.

Brot enthält wichtige **Kohlenhydrate**, die dein Gehirn fit machen.

Besonders **Vollkornbrot** ist gesund, weil es viele **Ballaststoffe** hat.

Mit frischem Belag wie **Gemüse, Käse oder Quark** wird dein Brot nicht nur lecker, sondern auch richtig gesund!

Hier zeigen wir dir ein leckeres Rezept.

Du brauchst:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Frischkäse oder Quark
- Gurke oder Tomate
- ein Messer
- ein Brett



1. **Zuerst** legst du das Brot auf ein Brett.
2. **Danach** streichst du den Frischkäse gleichmäßig auf das Brot.
3. **Nun** wäschst du das Gemüse gründlich.
4. **Anschließend** schneidest du die Gurke oder Tomate in dünne Scheiben.
5. **Zum Schluss** belegst du das Brot mit dem Gemüse und kannst es mit Kräutern weiter dekorieren.

Fertig ist dein gesundes Brot!



Jetzt bist du dran!

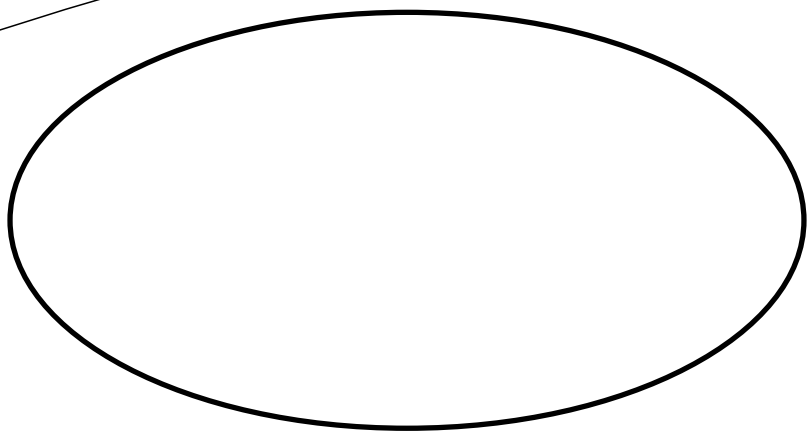


Reihenfolge finden:

Bringe die Schritte in die richtige Reihenfolge:

- ☐ Gemüse waschen
- ☐ Brot belegen
- ☐ Brot auf das Brett legen
- ☐ Gemüse schneiden
- ☐ Brot bestreichen

Extra-Spaß
Male dein gesundes Brot und
beschrifte die Zutaten!



Viel Spaß beim Lesen, Schreiben und Belegen!
Eure Brotzeit-News der Klasse 4b

