

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Kinder-Lieblingsgericht: Pizza-Sandwich getoastet

Zutaten für 2 Sandwiches:

- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot (siehe Tipp!)
- 4 TL rotes Pesto
- 2 Cocktail-Tomaten
- Ein paar frische Basilikum-Blättchen
- Etwas geriebenen Käse

Zubereitung:

Die 4 Scheiben Vollkorn-Toast mit dem roten Pesto bestreichen.
Die Cocktailtomaten in Scheiben schneiden, das Basilikum in Streifen.
Auf 2 Scheiben des Toasts dann die Cocktailtomaten verteilen und das Basilikum. Darüber etwas geriebenen Käse streuen.
Mit den 2 übrigen Toast-Scheiben, Pesto nach unten, bedecken.

Jetzt den Sandwich-Toaster aufheizen.

Die beiden Pizza-Sandwiches in den Toaster geben und schön knusprig toasten. Das dauert ein bisschen, aber man kann ja immer mal wieder einen Blick darauf werfen und bei Bedarf weiter toasten.

Die fertigen Sandwiches den Kindern mit Rohkost anbieten, eben das was die Kids sonst auch gerne nehmen, zum Beispiel Gurken- und Karotten- oder Kohlrabisticks, Cocktailtomaten u.s.w..

Mein Tipp:

Achte auch beim Kauf von Vollkorn-Toastbrot auf die Zutatenliste. Leider findet sich darin sehr oft mal wieder Zucker. Auch und insbesondere in BIO-Produkten und in den teuren Marken-Toasts. Hingegen hab ich festgestellt, dass die preiswerten no-name Vollkorn-Toasts bei den Discountern ohne Zucker auskommen. Oder Du probierst Dich mal am Selberbacken von Toastbrot.

Und übrigens:
Diese Pizza-Sandwiches lieben
auch Erwachsene 😊

