

Rezept: Sandwich mit gegrillten Zucchini und Feta

Zutaten

4 Zucchinischeiben
1/4 Tomate, gewürfelt
2 TL Mais
Feta, gewürfelt
2 Scheiben Vollkornsandwichtoast



vegetarisch

Zubereitung

1. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zucchinischeiben im Sandwichmaker circa zwei bis drei Minuten grillen.
3. Tomaten und Feta würfeln.
4. Das Toast zuerst mit gegrillter Zucchini und dann mit gewürfelten Tomaten, Mais und Feta belegen.
5. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker goldbraun und knusprig backen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de