

Sandwichtoast ausgewogen gestalten

Der Sandwichmaker ist aus einer Kinder- und Jugendeinrichtung nicht mehr wegzudenken. Ein Sandwich schmeckt, ist einfach und schnell zubereitet und zugleich kostengünstig. Doch wie kann das Sandwich ausgewogener gestaltet werden? Einige leckere Rezepte zum Ausprobieren findet Ihr in diesem Beitrag.

Wie wird ein Sandwich ausgewogen?

Verwendet Vollkorntoast

Vollkorntoast enthält doppelt so viele wertvolle Nährstoffe wie das Weißbrot, u.a. Ballaststoffe. Ballaststoffe sorgen nicht nur dafür, dass wir länger satt bleiben, sie fördern auch die Erhaltung unserer Gesundheit, in dem sie unter anderem den Cholesterinspiegel senken.

Schmackhaftes Gemüse als Vitamin- und Mineralstoff-Lieferant

Gemüse liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letzteren werden gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen, da z.B. Sulfide, die unter anderem in Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch vorkommen, antioxidativ wirken, d.h. unsere Zellen schützen.

Jedes Gemüse bietet ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltstoffen. Je vielfältiger die Sorten- und Farbauswahl, umso besser wird unser Körper versorgt. Zucchini, Tomaten, Paprika, Champignons eignen sich besonders gut für den Sandwichmaker.

Helfen kann hierbei auch manchmal tiefgekühltes Gemüse, welches trotz Kühlung wertvolle Vitamine und Mineralstoffe beinhaltet.

Sandwich mit Kräutern & Gewürzen toppen

Noch geschmacksvoller wird das Sandwich mit Kräutern und Gewürzen. Auch hier gibt es eine große Auswahl anfrischen, tiefgekühlten oder getrockneten Kräutern und Gewürzen.

Besonders gut schmecken zum Sandwich Petersilie, Oregano, Thymian, Basilikum oder gemischte Kräuter (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt).

Bereits eine kleine Auslese an Kräutern und Gewürzen bietet Euch bereits viele Möglichkeiten Mahlzeiten aromatisch aufzuwerten.

Fett einsparen

Verzichtet darauf, die Sandwiches von außen mit Butter zu bestreichen. Damit der Sandwichmaker trotzdem sauber bleibt und die Toasts nicht kleben, könnt Ihr z.B. Backpapier nutzen.

Sollte Wurst auf dem Sandwich genutzt werden, bevorzugt fettarme Wurstsorten, wie zum Beispiel Kochschinken oder Hähnchenbrust. Die sehr oft genutzte und beliebte Salami hingegen ist oft sehr fettig.

Lieber Schnittkäse anstatt Toastkäse

Durch den Austausch spart Ihr nicht nur Salz, Ihr verzichtet auch auf unnötige Zusatzstoffe, wie z.B. Schmelzsalze.

Klassischer Schnittkäse ist nicht nur ein hochwertiger Protein-Lieferant, sondern enthält auch Calcium, welches gerade im Wachstum wichtig ist, um einen gesunden Knochenaufbau zu ermöglichen.

Eine Checkliste für ein ausgewogenes Sandwich und einige Inspirationen sowie Rezepte zum Nachmachen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)

Weitere Praxistipps 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