

Mit dem richtigen Mix fit durch den Tag!

Alle Informationen auf einen Blick: Wir haben leckere herzhaftes, aber auch süße Snacks im EDEKA Mix-Teller-Schema für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Rezept im
Mix-Teller-
Schema.



**Gut beraten zum Thema Ernährung.
Ihr EDEKA Ernährungsservice.**

	pro angegebene Portion in Gramm				kcal pro 100 g
	KH	Eiweiß	Fett	kcal	
Herzhafte Snacks					
1 Vollkornbrötchen mit 2 EL Quark und 12 Scheiben Gurke	29	11	1	170	106
2 Vollkorntoastscheiben mit 1 TL Butter, 1 Ei, 6 Gurkenscheiben und 1 Scheibe Lachs	28	17	13	296	145
1 Vollkornbrotscheibe mit Tomaten-Kräuter-Rührei (1/2 TL Butter, 1 Ei, 1 Handvoll Petersilie, 2 getrocknete Tomaten)	20	12	9	212	160
1 Vollkornbrotscheibe mit 1/2 TL Butter, 1 Scheibe gekochten Schinken und 1/2 rote Paprika	24	12	4	184	121
1 Vollkornbrotscheibe mit 1 EL Frischkäse, 1 Tomate und 1 EL Kresse	22	6	4	154	91
1 Vollkornbrötchen mit 2 EL fettreduziertem Frisch- käse, 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt und 1/2 Mango	42	11	5	264	123
Thunfisch-Gemüsesandwich (2 Vollkorntoastscheiben, 1 EL Frischkäse, 1 EL Thunfisch aus der Dose, 2 EL Karottenraspel)	27	9	7	213	203
Schinken-Melonen-Snack (3 Schnitze Melone, 3 Scheiben Schinken, 2 Baguettescheiben)	43	12	3	247	103
1 Handvoll Weintrauben mit 50 g Käsewürfeln, dazu 1 Vollkornbaguettescheibe	36	13	3	229	112
2 Tomaten mit 1/2 Kugel Mozzarella, dazu 2 Vollkornbaguettescheiben	34	18	19	382	157
100 g gemischter Blattsalat, 2 kl. Scheiben Käse	27	12	9	242	125
100 g gemischte Blattsalate mit 1 EL Thunfisch, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot	20	11	10	213	110
200 g Gemüsesticks mit 100 g Kräuterquark und 1 Ofenkartoffel	37	10	6	246	55
Antipasti-Teller (50 g Feta, 4 Cocktailtomaten, 5 Zucchinisheiben, 1 kl. Paprika, 1 EL Oliven), dazu 1 Vollkornbaguettescheibe	24	15	8	236	86
1 Maisfladen-Wrap mit 1 Scheibe Truthahnaufschnitt, 50 g gemischtem Blattsalat, 1/2 Paprika und einer Creme aus einer 1/2 Avocado	26	12	6	208	94
	KH	Eiweiß	Fett	kcal	
Süße Snacks					
1 Becher Joghurt mit 1 Apfel und 2 EL Müsli	32	7	7	230	78
2 EL Vollkornflocken mit 1/2 Banane, 1/2 Handvoll Weintrauben und 100 ml Milch	49	7	4	266	94
Bananenquark (1 Banane, 2 EL Quark) mit 1 Vollkornkeks	40	11	3	235	107
Apfel-Joghurt-Shake (1 kl. Apfel, 125 ml Apfelsaft, 125 g Joghurt, 1 Vollkornzwieback)	39	6	6	237	63
Beeren-Smoothie (1 Handvoll Beeren (TK), 2 EL Buttermilch, 3 EL Orangensaft, 1 Msp. Zimt), dazu 1 Vollkornkeks	37	3	3	192	98
Milchreis mit Birne und Himbeeren (3 EL Milchreis, 100 ml Milch, 1 TL Vanillezucker, 1 kl. Birne, 3 EL Himbeeren)	46	6	2	230	87
Kiwi-Beeren-Creme (1 Handvoll Beeren, 1 Kiwi, 1 Becher Joghurt), dazu 2 Vollkornkekse	26	9	11	251	80

Weitere Rezepte finden Sie unter www.edeka.de.

Wählen Sie einfach die Rubrik „Kochen & Genießen“ und dort den Bereich „Rezepte“.