

Der Küchekobold



Kaltmahlzeit

Für 5 Personen

Zutaten:

- 750 g Brot
- 100 g Konfitüre
- 125 g Tomate oder Paprika oder Cornflakes
- 75 g Aufschnitt
- 150 g Käse
- 75 g Butter
- 375 g Obst oder Jogurt
- 1250 g Getränk

Zubereitung:

Zu jeder Kaltmahlzeit werden in etwa diese Mengen benötigt, egal ob Frühstück oder Abendbrot.

Je nach Mahlzeit kann zwischen Gemüse und Cornflakes variiert werden. Gemüse empfiehlt sich zum Abendbrot und Cornflakes zum Frühstück. Dasselbe gilt für Obst bzw. Jogurt wobei man dieses auch gut kombinieren kann um einen leckeren Obstjogurt zuzubereiten.

Wie die Römer auf die Briten,
stürzen wir uns auf die Schnitten!
