

5 einfache und schnelle Jausenideen

Wir machen es Ihnen leicht und haben für Sie 5 einfache Jausen Ideen ausgearbeitet, die Sie ganz einfach vorbereiten können.

Wir haben darauf geachtet, dass keine exotischen Zutaten dabei sind und die Jause in max. 5 Minuten vorbereitet ist und ganz einfach in einer Jausenbox mitgenommen werden kann. Denn praktikabel und für den Alltag geeignet muss es sein.

1) Bunte Käse-Beeren Jause mit Apfel-Karotten Saft

Bestreichen Sie 2 Scheiben Vollkornbrot ganz dünn mit Butter und belegen Sie diese mit Käse und Gurkenscheiben. Anstatt Butter und Käse können Sie auch Frischkäse verwenden.

Dazu kommen ein paar Cocktailtomaten und eine Hand voll frische Beeren in die Box. Wer mag gibt noch einen Apfel-Karottensaft dazu.



2) Frische Kräuter-Kraft Jause mit bunten Spalten

1 Weckerl – z.B. ein Bio Kraftspitz oder ein Kornspitz – aufschneiden. 4 Esslöffel Topfen mit ein wenig Kräutersalz würzen und die beiden Hälften bestreichen. Auf eine Hälfte frische Kräuter wie z.B. Schnittlauch, Kresse, Petersilie oder Basilikum streuen. Alternativ können Sie auch Sprossen darauf streuen.

1 Apfel in Spalten schneiden und eine Paprika in Streifen schneiden. Ein Hand voll Nüsse als Nascherei peppt die Jause noch zusätzlich auf.

3) Schnelle, süße Milch Jause

1 mürbes Kipferl oder ein Karotten Muffin oder ein Dinkel-Knusper Brioche. Dazu eine Banane, ein paar Nüsse und ein Becher Naturjoghurt oder ein Packerl Schulmilch.



4) Buntes Schinkenweckerl mit rotem Smoothie

Ein Sonnenblumenweckerl oder einen Vitalspitz aufschneiden, dünn mit Butter bestreichen und 2 Salatblätter oder eine Hand voll Ruccola Salat darauf legen. Mit magerem Schinken belegen und ein paar Streifen Paprika gleich ins Weckerln noch mit hinein legen. Ein paar Cocktail Tomaten in die Jausenbox packen.

Dazu ein roter Smoothie und zum Naschen ein paar Goji Beeren.

5) Schnelles Aufstrichbrot mit Gurkenaugen und Karottensticks.

Thunfisch- oder Leberaufstrichbrote schmecken mit Gurkenscheiben viel frischer und köstlicher. Nur dürfen die Gurken nicht direkt am Brot kleben, sonst wird alles matschig, aber das lässt sich leicht lösen.

2 Scheiben Roggenbrot mit dünn mit Leberpastete oder Thunfischaufstrich bestreichen. Auf eine bestrichene Brotscheibe Gurkenscheiben legen und das Brot zusammenklappen. Einmal in der Mitte auseinanderschneiden. Ein paar Karottensticks dazu zum Knabbern zwischendurch.

Als Nachspeise oder Nascherei gibt es einen kleinen Fruchtsalat mit Obst der Saison.