

Schaubild 4

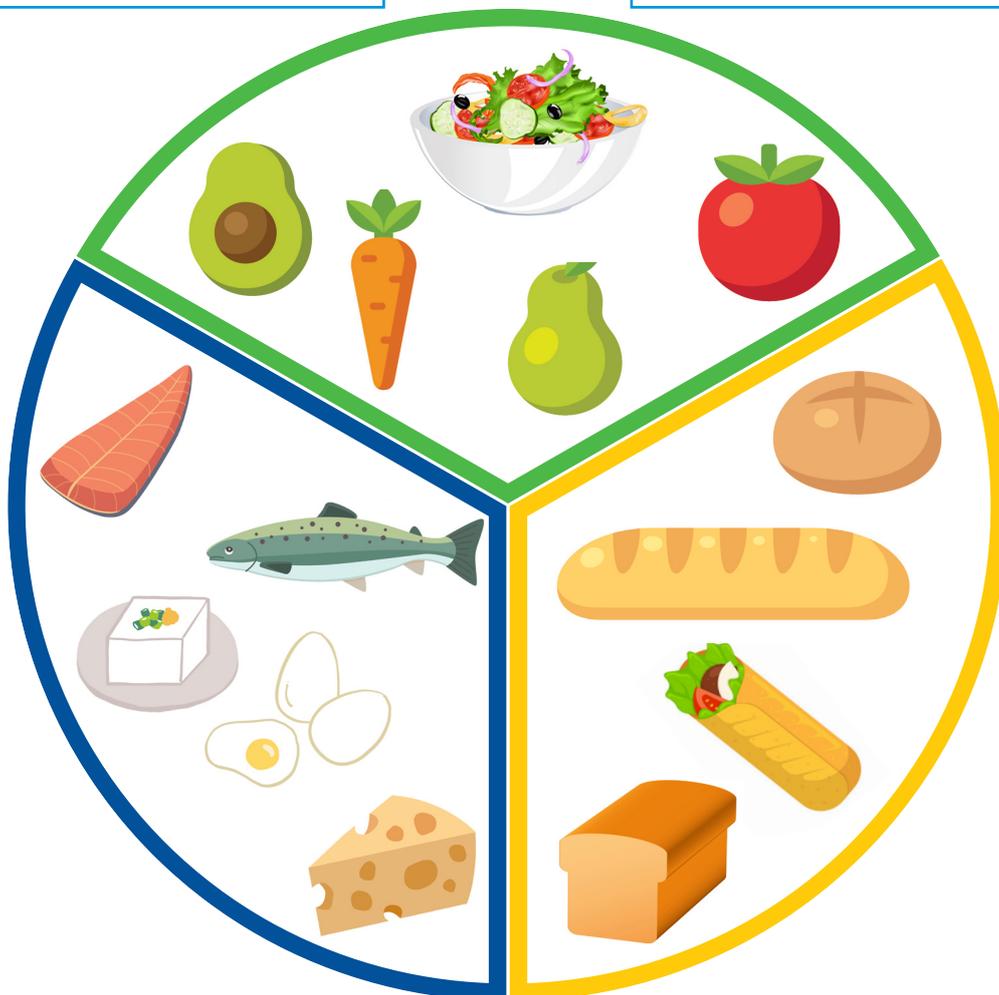
## Was kann ich kalt essen?

Beispiel 1:

**Vollkornbrot** belegt  
mit **gekochten Eiern**  
und **Salat**

Beispiel 2:

**Graubrot** mit **geräucherter Forelle** und  
**Paprika-Sticks**



Beispiel 3:

**Tomaten** und **Mozzarella**  
mit **Ciabatta**

Beispiel 4:

**Wraps** mit **Schinken**  
und **Gurke** gefüllt

Illustrationen: Von AdobeStock: djdarkflower, Azat Valeev, harako; von iStock: Sudowood; von Shutterstock: Lubo Ivanko, Moon Light PhotoStudio