

Schaubild 3

Was kann ich warm essen?

Beispiel 1:

Ofenkartoffel mit
(Kräuter-)Quark
und **Salat**

Beispiel 2:

Bratkartoffeln
mit **Spiegelei**
und **Spinat**



Beispiel 3:

Couscous mit
Schafskäse und
Paprika & Gurke

Beispiel 4:

Reis mit **kleinem**
Schnitzel natur
und **Brokkoli-Gemüse**

Illustrationen: Von AdobeStock: mything, harako, julians; von iStock:
Sudowoodo; von Shutterstock: Lubo Ivanko