

## **Zutaten**

- Vollkornbrot 2 Scheiben
- Frischkäse 1 EL
- Gouda 1 Scheibe
- Hähnchenbrust-Aufschnitt 1 Scheibe
- Snackgurke eine 1/2
- Cocktailtomaten 2 Stück

## **Weitere Zutaten**

- 1 Möhre
- 50g Heidelbeeren
- 1 EL Cashewnüsse
- 1 EL Walnüsse
- Kleines Stück Banane

## **Zusätzlich im Haushalt**

- Holzspieße
- Brotbox

## **Zubereitung**

1. Beide Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Eine Scheibe mit Hähnchenbrust- Aufschnitt und Gouda belegen. Mit der zweiten Scheibe Brot bedecken.
2. Das Vollkornbrot in kleine Quadrate schneiden und abwechselnd mit den Gurken und den Cocktailtomaten auf 2-3 Holzspieße stecken.
3. Möhren schälen und klein schneiden. Zusammen mit der Banane, den Heidelbeeren, Nüssen( Walnüsse, Cashewnüsse) in die Brotbox füllen.

## **Nährwert pro Portion**

\_Kalorien: ca. 31kcal, Kohlenhydrate: ca. 6g, Eiweiß: ca. 1g, Fett: ca. 1 g