

# Gesunde Jause

## Gesunde Jause

### Gesunde Jause

### Gesunde Jause

Bereitet gemeinsam eine gesunde Jause vor!

Ihr braucht:

- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Topfenaufstrich
- ✓ Radieschen
- ✓ Tomaten
- ✓ Paprika
- ✓ Äpfel
- ✓ Buttermilch

Topfenaufstrich:

Verrühre 2 Päckchen Topfen und 1 Becher Sauerrahm. Schneide 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen und mische diese unter die Topfenmasse. Würze den Aufstrich mit Salz und Pfeffer!



Wie benimmt man sich bei Tisch? Schreibe einige Tischregeln auf:

Nicht schmatzen!

Nicht mit vollem Mund sprechen!

Nicht unruhig am Tisch sitzen!

Richtig mit Messer und Gabel essen - nicht mit den Fingern!

Serviette benutzen!

„Bitte“ und „Danke“ sagen!

Keine Schimpfwörter!