

Lunch (Wanderung) Vegetarisch by Dingo von Janick

Spielmann

Mengen für 4 Personen

Lunch, Mahlzeit ohne viel Aufwand

Tags: Vegetarisch, günstig, Einfach

Ausrüstung: Lunchsäckli, Frischhaltefolie

600 g Brot
1.2 Stück Gerber Käse
600 g Äpfel
80 g Schokolade
4.0 Stück Farmerstengel
400 g Rüeblen
40 g Baumnüsse
4.0 Stück Tomaten
0.4 Stück Salat
40 g Käsescheiben
80 g Mozzarella

In Lunchsäckli verpacken und mitgeben. -> Trinkflasche füllen (evtl. Tee dazustellen)