

Lunch (Wanderung) Vegetarisch by Dingo von Janick

Spielmann

Mengen für 4 Personen

Lunch, Mahlzeit ohne viel Aufwand

Tags: Vegetarisch, Einfach, günstig

Ausrüstung: Frischhaltefolie, Lunchsäckli

600 g Brot

1.2 Stück Gerber Käslì

600 g Äpfel

80 g Schokolade

4.0 Stück Farmerstengel

400 g Rüeblì

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)