



## Happy Toast



## Happy Toast

Wer sagt, dass Toast immer nur ungesund sein muss? Ich hole mir im Bioladen auch gerne mal Vollkorn-Toast oder Dinkel-Toast und denke mir gesunde Aufstriche und Beläge aus:) Wenn ich mal Lust auf Brot bzw. Toast bekomme, habe ich auf diese Weise eine schnelle, abwechslungsreiche und zugleich gesunde Mahlzeit!

## **Für 4 Toast**

**Zeit: 10 Minuten**

### **Für den Toast oben links:**

1 TL Erdnussmus

1/2 Banane

Heidelbeeren

etwas zimt

### **Für den Toast oben rechts:**

2 TL (veganer) Käseaufstrich

Dinkelflakes

Cashewnüsse

### **Für den Toast unten links:**

2 TL Linsen-Curry-Aufstrich

1/2 Apfel

### **Für den Toast unten rechts:**

2 TL Paprika-Aufstrich

1/2 Avocado



1/2 Feige

## Zubereitung:

Zur Zubereitung muss ich wahrscheinlich nichts weiter sagen. Die Aufstriche habe ich allesamt im Bioladen gekauft. Dort gibt es auch noch viele andere tolle Sorten. Schaut dort mal vorbei ☐ Wenn ich meine Happy Toasts mache, schaue ich immer in den Kühlschrank was ich an Zutaten da habe. Da ihr beim Belegen der Toasts grenzenlose Freiheit habt, ist es eine prima Sache, um übrig gebliebene Essensreste zu verwenden. Mein Bild ist nur ein Vorschlag, wie ihr eure Toasts belegen könnt. Generell empfehle ich immer einen Aufstrich als Grundbasis auf dem Toasts, ansonsten wird es eventuell zu trocken. Was den Rest anbelangt, so habt ihr wie gesagt unzählige Möglichkeiten, um eure Toasts zu leckeren, gesunden Alleskönnern zu machen ☐

*Toast wird oft als ungesund verteufelt. Wenn ihr zu Dinkeltoast greift, habt ihr schon mal einen gesunden Schritt vorwärts gemacht. Wenn ihr jetzt noch euren Toast lecker und gesund belegt, dann habt ihr eine tolle UND gesundheitsfördernde Mahlzeit ☐*