

Essen „to go“ 1



Ausgangs-
situation

Du weißt, dass Du heute den ganzen Tag unterwegs bist und willst Dir Essen und Trinken von zu Hause mitnehmen. Worauf hast Du Lust?

1

Sammelt ein paar Vorschläge für ein Lunchpaket.
Was lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen? Was eher nicht?



Bildquelle: © iStock.com/Jag_cz



Bildquelle: © iStock.com/Floydine



Bildquelle: © iStock.com/New Africa

Beispiel-Lösung

Vorschläge für einen Snack unterwegs:

- Belegtes Brot, Brötchen oder Sandwich
- Salate (zum Beispiel Nudelsalat oder Bulgur)
- Leitungswasser in einer Flasche
- Eine Flasche Limo 0,5 Liter aus dem Discounter



Daran solltest Du denken!

Wenn nötig, pack Dir zu Hause einen **Löffel** oder eine **Gabel** ein.

Tortellini-Pesto-Salat
4 Portionen

500g Tortellini
2 Gläser Pesto
200g frische Tomaten
100g eingelegte
Tomaten (gehackt)

Tortellini-Salat mit Joghurt
6 Portionen

500g Tortellini
1 Salatgurke
4 frische Tomaten
200g gekochter Schinken
150g Käse
1 Glas Salat-Creme
1 Bund Petersilie