

westmark®

Im Leben zuhause

7:27 UHR

**IRGENDWO ZWISCHEN
BROTDOSEN-INSPIRATION
UND OBSTSALAT BAMBINI.**

**Und Westmark
mittendrin.**

KIDS-LUNCH

mit Peanut Jelly

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 4 Scheiben Brot
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Johannisbeer-Marmelade
- Mini-Gurken
- Cocktailtomaten
- z.B. Fußballwürstchen
- Motiv-Keksausstecher

Und mittendrin:



ZUBEREITUNG:

- 1.** Bestreiche 2 der Brotscheiben mit Erdnussbutter und die anderen 2 mit Johannisbeer-Marmelade.
- 2.** Klappe die Hälften zu Sandwiches zusammen und steche mit einem Keksausstecher Motive daraus aus.
- 3.** Wasche die Mini-Gurken sowie die Cocktailtomaten und schneide die Gurken in etwas dickere Scheiben. Spieße die Gurkenscheiben abwechselnd mit den Fußballwürstchen und den Tomaten auf Zahnstochern auf.



HAPPY FRUIT (B)OWL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Milchreis
- 800 ml Milch
- 2-4 TL Honig
- 1/2 Vanilleschote
- 1 – 2 Bananen
- 1 Apfel
- 1 – 2 Kiwis
- 4 dunkle Weintrauben
- 1 Mandarine
- ein paar Mandeln



ZUBEREITUNG:

- 1.** Die Milch mit dem Honig und dem Vanillemark zusammen in einen Topf geben und aufkochen, Milchreis einrühren und 30 min bei kleiner Hitze köcheln, immer wieder umrühren. Milchreis abkühlen lassen.
- 2.** Bananen schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Apfel entkernen und in Stücke teilen.
- 3.** Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Mandarine pellen. Alle vitaminreichen Zutaten zu einer lustigen Eule dekorieren.

**Und mittendrin: die
Produkte von Westmark.**



KIWI-APFEL- BANANEN- SMOOTHIE

Und mittendrin:



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 große Kiwis
- 1 großer Apfel
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 100 ml Wasser
- etwas Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Die Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Apfel waschen und schälen. Das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Stücke schneiden. Die Banane schälen und die Zitrone auspressen.
2. Alles in den Mixer geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen.

OVERNIGHT OATS

mit Nüssen und Banane

ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 1 Banane
- 200 ml Hafermilch
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Walnüsse, gestückelt
- etwas Zimt



ZUBEREITUNG:

1. Gib Haferflocken, Leinsamen, Walnuss-Stückchen und Zimt in den Westmark Müslibecher und vermische alles mit einem Teil der Milch.
2. Schäle die Banane und halbiere sie. Zerdrücke die eine Hälfte mit Hilfe einer Gabel und gib' sie zu dem Haferflocken-Gemisch. Der restliche Platz des Bechers wird mit der übrigen Hafermilch aufgefüllt. Dann erneut alles gründlich miteinander vermengen.
3. Schneide die zweite Bananenhälfte in gleich große Stücke und fülle sie in das obere, transparente Fach des Bechers. Schraube den Ring samt Dichtung darauf.
4. Zuletzt schraubst du alles auf den unteren Becherteil und stellst ihn in den Kühlschrank. Über Nacht weichen die Haferflocken ein und sind am nächsten Morgen fertig zum Genießen!

Und mittendrin:



BLAUBEER- PFANNKUCHEN



Und mittendrin:



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 25 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 100 ml Milch
- 50 g brauner Zucker
- Prise Salz
- Handvoll Heidelbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe schaumig schlagen. Beides beiseite stellen.
2. Mehl sieben und mit dem Zucker vermischen. Milch und Mineralwasser unterrühren.
3. Dann das schaumig geschlagene Eigelb untermengen. Danach das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Den Teig dann bei mittlerer Hitze, esslöffelweise in einer beschichteten, leicht gefetteten Pfanne ausbacken. Circa 2 - 3 Minuten von jeder Seite.
5. Zum Schluss mit den Beeren auf einem Teller anrichten.

GEMÜSESTICKS

mit Quark-Dipp



ZUTATEN:

- 3 Karotten
- 1 Salatgurke
- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

ZUBEREITUNG:

1. Für die Gemüsesticks zuerst die Karotten und die Salatgurke waschen, schälen und in längliche Streifen schneiden. Die Gemüsesticks auf einem Teller oder in einer Snackbox mit zwei Fächern anrichten.
2. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer vermischen, abschmecken und ebenfalls in die Snackbox geben. Tipp: Dazu noch knackige Cherrytomaten mit in die Brot-dose legen.

**Und mittendrin: die
Produkte von Westmark.**



OBSTSALAT BAMBINI

ZUTATEN:

- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- 5 Blaubeeren
- 5 Himbeeren
- 3 Erdbeeren
- 2 Limetten
- ca. 50ml Agavendicksaft
- ¼ Vanilleschote



Und mittendrin: die
Produkte von Westmark.



ZUBEREITUNG:

1. Den Apfel waschen und schälen, das Kerngehäuse entfernen. Danach den Apfel in den Gemüseschneider »Spiromat« einlegen und mit der Spiral-Scheibe in feine Apfel-Spaghetti schneiden.
 2. Für das Dressing Limettensaft und Agavendicksaft im Verhältnis 1:1 mit Vanillemark in einem
 3. Mixbecher kräftig schütteln bis sich die Zutaten gleichmäßig vermischt haben.
3. Die „Apfel-Spaghetti“ auf einem Teller anrichten, mit Dressing anrichten und mit Kiwi und frischen Beeren dekorieren.

QUARKCREME

mit Beerenmus



ZUTATEN:

- 50 g Beeren, TK
- 200 g Beeren, frisch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Magerquark
- 50 g Sahnequark
- ½ TL Zitronensaft
- 50 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

1. TK-Früchte auftauen lassen und pürieren. Das Frucht-püree mit 1/2 Päckchen Vanillezucker vermischen und beiseite stellen.
2. Quark in eine kleine Schüssel geben und mit dem restlichen Vanillezucker und dem Zitronensaft vermengen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Die Quarkmasse dann mit dem Püree abwechselnd in einem Fach der Westmark Pocketbox »Maxi« schichten und das andere mit den gewaschenen, frischen Beeren füllen.

Und mittendrin:



FRIENDS, FOOD, FUN

Die Produktreihe in trendigen Pastellfarben.



Pocketbox »Mini«

Art.-Nr. 5286 226B/M/P
2x 200ml



Pocketbox »Maxi«

Art.-Nr. 5289 226B/M/P
2x 350ml



Müslibecher

Art.-Nr. 5285 226B/M/P
700ml (500ml + 200ml)



Lunchpot

Art.-Nr. 5287 226B/M/P
1150ml (600ml + 200ml
+ 350ml)



Snackbox, 2 Fächer

Art.-Nr. 5292 227B/M/P
1590ml (830ml + 760ml)

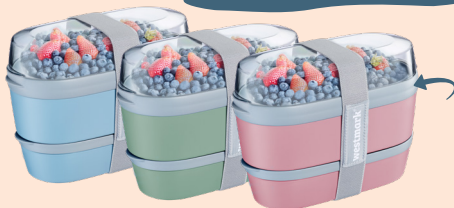


Volumen variabel

Zwischendeckel herumdrehen für noch
mehr Volumen im farbigen Fach!

Snackbox, 3 Fächer

Art.-Nr. 5293 227B/M/P
2015ml (830ml + 760ml
+425ml)



Snackbox »Mini«

Art.-Nr. 2351 227B/M/P
300ml



Snackbox »Maxi«

Art.-Nr. 2352 227B/M/P
935ml



westmark®

Im Leben zuhause

Händler Adressfeld



SCAN ME

Westmark GmbH
Bielefelder Straße 125
57368 Lennestadt-Elspe | Germany
Telefon +49 2721 92 58 0 | Fax +49 2721 92 58 49
info@westmark.de | www.westmark.de

Für Druckfehler und Irrtümer ist jede Haftung ausgeschlossen.

kata0544