



Abwechslungsreich essen

Die Bentobox – Znüni auf Japanisch

In Japan wird traditionell sehr abwechslungsreich gegessen: Eine Mahlzeit besteht immer aus mehreren Speisen, die oft schön arrangiert werden. Wird die Mahlzeit unterwegs gegessen, kommt eine Bentobox zum Einsatz.



Zutaten und Materialien

- ▶ ½ Kaki
- ▶ weitere Früchte und Gemüse
- ▶ eine Handvoll ungesalzene Nüsse¹
- ▶ 1 Stk. Käse, in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- ▶ 1 Stk. Vollkornbrot oder einige Vollkorncracker
- ▶ Messer
- ▶ Kleine Guetzliform, z.B. Stern, Herz,...
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Znünidose

¹ Ganze Nüsse erst ab 3 Jahren.

Zubereitung

1. Wasche die Kaki gründlich mit kaltem Wasser. Für die folgenden Schritte lässt du dir am besten von jemandem helfen, der bereits Erfahrung im Schneiden hat. Halbiere die Kaki in der Mitte und entferne den Strunk. Schneide sie in mundgerechte Stücke und lege sie ordentlich in die bereitgelegte Znünidose.
2. Welche Frucht oder welches Gemüse magst du gerne? Schneide es in mundgerechte Stücke und lege es neben die Kaki. Am besten ist, wenn dein Gemüse oder deine Frucht eine andere Farbe als orange hat. Dann wird deine Bentobox richtig bunt!
3. Nimm dir die Käsescheiben und steche mit der Guetzi-Form schöne Formen aus. Lege diese ebenfalls in die Dose. Daneben platzierst du die Nüsse. Zuletzt nimmst du dir noch ein Stück Brot oder einige Vollkorncracker und legst sie neben den Käse. Fertig ist deine Bento Box! Guten Appetit.





sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

S. 3/3

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern