

MIT DEINEN FRISCH GEERTETEN  
RADIESCHEN KANNST DU DIR LUSTIGE  
PAUSENBROTE ZAUBERN.



### Zutaten

- ▶ 1 Vollkorn- oder Mehrkornbrötchen
- ▶ Frischkäse mit Kräutern
- ▶ 4 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- ▶ ½ gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- ▶ 1 Salatblatt

*Mehr Infos  
findest du hier:*



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Union



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE

**FRISCHER PEPP  
FÜR SCHARFE SINNE**  
DAS 5 AM TAG-SCHULBROT



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE

Was ist bunt und knackig und gehört zu jedem coolen Pausenbrot? Klar, Obst und Gemüse. Die geben dir Energie, machen dich fit und halten dein Köpfchen frisch und munter.

Weißt du, woher Obst und Gemüse kommen und dass du es auch einfach selbst anbauen kannst?

Frag doch deinen Lehrer, ob ihr gemeinsam ein kleines 5 am Tag-Beet anlegen könnt. Was ihr dafür wissen müsst, erfahrt ihr auf [www.5amtag.de!](http://www.5amtag.de)

5 am Tag bedeutet, jeden Tag 5 Handvoll Obst und Gemüse zu essen. Am besten 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst. Mit einer Frucht zum Frühstück und einem frischen Pausenbrot mit leckerem Gemüse ist schon ein guter Anfang gemacht.

*Täglich 5 Handvoll  
Obst und Gemüse essen!*



# Radieschen

*Mit unserer Anleitung  
kannst du bald selbst  
wünzige Radieschen  
für dein Pausenbrot  
ernten.*

*mach mit!*



1 Fülle den Blumenkasten mit Erde.



2 Lege die Samen im Abstand von 2–3 cm in zwei Reihen vorsichtig auf die Erde.



3 Decke die Samen mit etwas Erde ab.



4 Gieße vorsichtig etwas Wasser darüber.

Schon nach 4–6 Wochen kannst du die kleinen runden Schätze ernten. Klein und knackig, rot und rund. Schon sind sie im Mund!