

Boxer-Salat

- Das brauchst du:**
- 2 kleine Zucchini
 - 2 rote Paprikaschoten
 - 1 Dose Mais
 - 2 Esslöffel saure Sahne
 - 1 Esslöffel Olivenöl
 - 1 Esslöffel Kräuteressig
 - 1 Teelöffel Kräutersalz, etwas Pfeffer

Zuerst musst du die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und diese in dünne Scheiben schneiden. Den Paprika schneidest du in kleine Vierecke. Zucchinischeiben, Paprikawürfel und den Mais in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Die saure Sahne mit dem Olivenöl, Essig, Kräutersalz und Pfeffer gut verrühren. Die Salatsauce über das Gemüse geben.

Boxer-Brot

- Das brauchst du:**
- 1 Scheibe (Vollkorn-)Brot
 - 1 Viertel Gurke
 - 1 Tomate
 - Frühlingsquark

Das Brot bestreichst du mit Frühlingsquark. Gurke und Tomate werden in Scheiben geschnitten und kommen dann auf das Brot. Wenn du magst, kannst du dein Brot mit Salz und Pfeffer bestreuen. Guten Appetit!

Boxer-Trunk

- Das brauchst du:**
- Mineralwasser
 - Apfelsaft
 - Eiswürfel

Ein paar Eiswürfel in ein Glas tun, das Glas halb voll mit Apfelsaft füllen, mit Sprudelwasser auffüllen

Boxer-Obst-Salat

- Das brauchst du:**
- 1 Apfel
 - 1 Banane
 - 1 Birne
 - Weintrauben
 - 1 Orange
 - Ananas Stückchen

Zuerst schälst du das Obst und schneidest es in kleine Stückchen. Mit etwas Zitronensaft und Honig wird der Boxer-Obst-Salat richtig lecker. Gut durchmischen und fertig!