



## Frühstücksbrei – Basisch

### Zutaten für 1 Portion

#### Für den basischen Frühstücksbrei

- 1 Banane (ca. 180 g) – davon 3 Scheiben abschneiden (für die Garnitur)
- 1 Apfel (ca. 140 g) – schälen, entkernen
- 1 Karotte (ca. 80 g) – schälen
- 1 EL Mandeln (ca. 20 g) – davon 3 Mandeln halbieren (für die Garnitur)
- 1 TL Rosinen

### Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Den Frühstücksbrei in eine Schale füllen und mit Bananenscheiben und Mandelhälften garniert geniessen.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

---

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 422 kcal
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 12 g