



Früchte-Frühstück – Basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für das Früchte-Frühstück

- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren etc.)
- 100 ml Mandeldrink
- 4 EL Erdmandelflocken

Zubereitung

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

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und auf 2 Schalen verteilen. Die Äpfel grob reiben und jeweils unter die Bananen heben.

Den Mandeldrink mit den Erdmandeln verrühren und über das Obst geben.

Das Früchte-Frühstück mit den Beeren garniert geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 223 kcal
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 2 g