

Früchte-Frühstück – basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für das Früchte-Frühstück

- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren etc.)

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Mandeldrink
- 4 EL Erdmandelflocken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

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. Mit den Beeren toppen und geniessen.

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/schnelles-basisches-fruechte-fruehstueck.html>