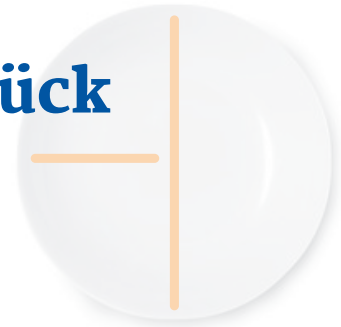




Süßes Brötchen-Frühstück



Menge

Etwa 830 g für 2 Portionen

Zutaten

1	Mango
150 g	Erdbeeren
1	Banane
1 TL	Zitronensaft
2	Vollkornbrötchen
3 EL	Butter
3 EL	Konfitüre nach Wahl
2 EL	Kokoschips oder Kokosraspel

Zubereitung

Mango schälen und entkernen.

Erdbeeren waschen.

Banane schälen.

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit **Zitronensaft** vermischen.

Brötchen halbieren und mit **Butter** und **Konfitüre** bestreichen.

Obstsalat und Brötchen mit **Kokoschips** bestreuen.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	515 kJ / 123 kcal	Eiweiß	1,8 g
Fett	4,3 g	Ballaststoffe	2,2 g
gesättigte Fettsäuren	2,8 g	Natrium	81 mg
Kohlenhydrate	20,1 g		
davon Zucker	11,4 g	Gemüse/Obst/Nuss	75 g

Hinweis

Das Rezept kann mit saisonalem Obst variiert werden. Anstelle von Kokoschips schmecken auch gehobelte Mandeln oder Sonnenblumenkerne. Mit Margarine lässt sich das Rezept vegan zubereiten.