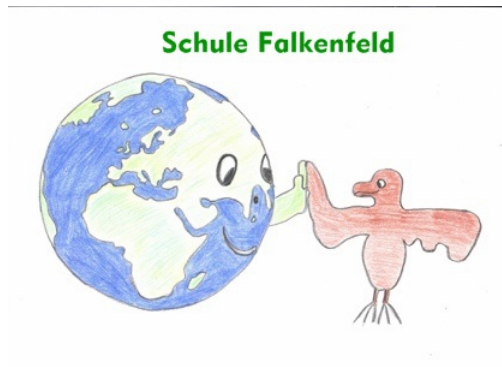


„ICH KANN KOCHEN“

Schuljahr 2019/20

Ausgabe 2



www.flechtwerklubeck.de

Melonis Frühstück

(Ungefähr 200 Gramm als Hauptmahlzeit pro Person kann gerechnet werden)

Zutaten

1 Teil Wassermelone, 1 Teil Honigmelone, 1 Teil Banane, 1 Teil Pflaumen

1 Teil kernige Haferflocken, 1 Teil zarte Haferflocken, 1 Teil Butterkekse

1 Teil milder Joghurt Natur, 1 Teil körniger Frischkäse

Schokostreusel oder gehackte Nüsse

- Melonenfleisch aus der Schale lösen, Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden
 - Haferflocken und Schokostreusel in einer Schüssel mischen
 - Butterkekse zerbröseln und mit den Haferflocken vermischen
- Körnigen Frischkäse mit dem Joghurt verrühren, nach Bedarf mit wenig Honig süßen
 - Bananen von der Schale befreien, halbieren und in Scheiben schneiden
 - Melonenstücke und Bananen unter die Frischkäse-Joghurt-Masse heben
 - In Schälchen füllen und mit den Haferflocken abdecken
 - Als Garnitur eignen sich frische Beerenfrüchte, oder etwas Ahornsirup



Wir verzichten grundsätzlich auf Nüsse = Allergien