

Rezept

Melonen-Zwieback-Brei

Ein Rezept von Melonen-Zwieback-Brei, am 20.04.2024

Zutaten

- 2 Zwiebäcke (am besten Vollkorn)
- 1 TL Rapsöl
- etwa 100 g Melone oder Orange

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebäcke in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerbröseln.
-
2. Die Melone oder die Orange schälen. Das Fruchtfleisch pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Zwiebackbrösel und Öl untermischen, kurz quellen lassen.