Rezept

Melonen-Zwieback-Brei

Ein Rezept von Melonen-Zwieback-Brei, am 03.05.2024

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.