

## Rezept

# Bunte Brotreiter

Ein Rezept von Bunte Brotreiter, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für die Erdbeerreiter:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 3 Erdbeeren

2 TL Mandelmus

### Für die Bananenreiter:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Banane

2 TL Erdnussmus

½ TL schwarzer Sesam

### Für die Avadoreiter:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Avocado

1 TL Kürbiskernmus

½ TL heller Sesam

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für je 1 Scheibe Brot | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 12 g F, 7 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Für die Erdbeerreiter das Brot mit Mandelmus bestreichen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Erdbeerscheiben leicht versetzt auf das Brot legen und das Brot in 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Für die Bananenreiter das Brot mit Erdnussmus bestreichen. Die Banane schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben leicht versetzt auf das Brot legen und mit Sesam bestreuen. Das Brot in 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Für die Avadoreiter das Brot mit Kürbiskernmus bestreichen. Das Avocadofruchtfleisch in der Schale in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einem Löffel herauslösen und leicht versetzt auf das Brot legen. Mit Sesam bestreuen und das Brot in 2 cm breite Streifen schneiden.