

Rezept

Bunte Brotreiter

Ein Rezept von Bunte Brotreiter, am 18.12.2025

Zutaten

Für die Erdbeerreiter:

- | | | | |
|------------------|--------------|-------------|-----------|
| 1 Scheibe | Vollkornbrot | 2 TL | Mandelmus |
| 3 | Erdbeeren | | |

Für die Bananenreiter:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 Scheibe Vollkornbrot | 2 TL Erdnussmus |
| $\frac{1}{2}$ Banane | $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Sesam |

Für die Avocadoreiter:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 Scheibe Vollkornbrot | 1 TL Kürbiskernmus |
| $\frac{1}{2}$ Avocado | $\frac{1}{2}$ 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 Avocadoreiter 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.