

Rezept

Bunte Brotreiter

Ein Rezept von Bunte Brotreiter, am 18.04.2025

Zutaten

Für die Erdbeerreiter:

1 Scheibe Vollkornbrot
3 Erdbeeren

2 TL Mandelmus

Für die Bananenreiter:

1 Scheibe Vollkornbrot
 $\frac{1}{2}$ Banane

2 TL Erdnussmus

$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Sesam

Für die Avocadoreiter:

1 Scheibe Vollkornbrot
 $\frac{1}{2}$ Avocado

1 TL Kürbiskernmus

$\frac{1}{2}$ 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.