

Rezepte vom Osterfrühstück April 2011

Kleiner Mümmelmann Powerdrink

3/4l Orangensaft
1/4l Karottensaft
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
Akazienhonig, n. Geschmack süßen



Bananenschokomousse- Brotaufstrich

250g Butter- schaumig schlagen
1 Banane - zermatschen
1-2 EL echten Kakao
1-2 EL Honig
2 EL Haselnüsse gemahlen

alles miteinander verrühren

Schmeckt sehr lecker!!!!

Sahne- Quark mit Obstsalat

Obst der Saison, bzw. nach belieben (Äpfel,
Bananen, Kiwi, Birnen, Weintrauben,)

- Obst würfeln oder klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln u. nach Geschmack mit Honig süßen, in eine Schüssel füllen.

1 Becher Schlagsahne steifschlagen

500g Quark unterheben, nach Geschmack mit Honig süßen.

Quarkmasse auf das Obst geben!



Möhrensalat

200g Möhren raspeln
1-2 Äpfel raspeln mit Zitronensaft beträufeln
1 EL Honig
30ml O-Saft
100ml Sahne schaumig schlagen
etwas Ingwerpulver

aus Honig, O- Saft u. Sahne eine Salatsoße herstellen, mit Ingwer würzen

Soße auf die Möhren/ Äpfel geben, umrühren u. 15 Min. ziehen lassen, danach mit Walnusskernen bestreuen!

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Euer Frühstücksteam!