

## 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 steif schlagen

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!