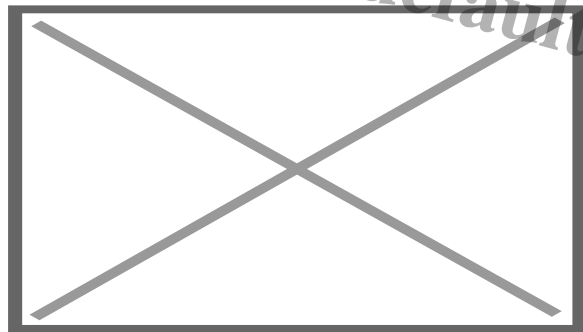




FitnessfrÃ¼hstÃ¼ck

Description



Zutaten fÃ¼r 2 Portionen:

- 1 reife Birne (ca. 200 g)
- 1 Banane (ca. 175 g)
- 200 g Quark 20 % Fett
- 150 g gemischte, gefrorene Beeren (angetaut)
- 1 Kiwi (ca. 120 g)
- 1/2 reife Avocado (ca. 100 g)
- 30 g Walnusskerne
- 1 EL flÃ¼ssiger Honig

Zubereitung:

Birne schÃ¶len und entkernen. Banane schÃ¶len. Quark, Birne, Banane und Beeren glatt pÃ¼rieren. Auf 2 Bowls verteilen, Kiwi schÃ¶len und in Scheiben schneiden. AvocadohÃ¶lfte schÃ¶len, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kiwi, Avocado und NÃ¼sse auf der Bowl verteilen. Mit Honig betrÃ¶pfeln und sofort servieren.

NÃ¼hrwerte: Bei 2 Portionen pro Portion: ca. 520 kcal/2197 kÃ¶J, 17 g EiweiÃ, 3 g Fett, 53 g Kohlenhydrate

Category

1. Desserts

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark