

Fruttinatorte

Dieses PDF Rezept wurde von www.backrezepte24.de heruntergeladen

Snack

Obst

Nuss

- 1 Mehrkornbroetchen
- 1 sm Banane
- 1 sm Kiwi
- 2 tb Nusscreme
- 2 tb Rosinen
- 2 Walnusskerne

Brötchen halbieren. Banane und Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Beide Broetchenhaelften mit Nusscreme bestreichen, mit Bananen- und Kiwischeiben belegen. Mit Rosinen und Walnusskernen garnieren.

: Pro Portion: 650 kcal, 124 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 9 g Fett

Quelle: Fritz Westermann: Fußball-Rezepte, Verlag Zabert und Sandmann
gefunden in: Illustrierte Wochenzeitung (IWZ), Nr. 22/1998 erfasst: Sabine
Becker, 7. Juni 1998