



## Erdmandelfrühstück

### Zutaten

- 4 Teelöffel Erdmandeln
- Banane
- Apfel
- Saft einer halben Zitrone
- Kiwi

Banane zerdrücken, Apfel reiben und mit dem Saft einer halben Zitrone und den Erdmandeln vermengen. Mit Kiwischeiben garnieren.

*100 g Erdmandeln = 1635 kJ = 386 kcal = 2,6 BE*

