



ORANGEN- KIWI-BROTE

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Orangen
- 2 Kiwis
- 4 EL Mandelmus
- 8 Scheiben Knäckebrot

ZUBEREITUNG

1. Orangen und Kiwis schälen.
2. Die Kiwis klein schneiden, mit einer Gabel mit dem Mandelmus zerdrücken.
3. Die geschälten Orangen in kleine Stücke schneiden und mit dem Mandelmus-Kiwi-Püree vermengen.
4. Die Mischung auf die Knäckebrote streichen.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 216 kcal | Eiweiß: 8 g
Fett: 11 g | Kohlenhydrate: 22 g
Ballaststoffe: 6 g