



Kidz.Brot.Zeit.

MONTAG

Dinkel-Bürli-
Bröthen
(Rezept)

DIENSTAG

Dinkel-Bürli-
Bröthen
(Rezept)

MITTWOCH

Obstsalat
(Rezept)

DONNERSTAG

zuckerfreie
Erdbeer-
Marmelade
(Rezept)

FREITAG

zuckerfreie
Erdbeer-
Marmelade
(Rezept)

FRÜHSTÜCKSIDEEN
FÜR DIE SOMMERFERIEN

EINKAUFLISTE

AUF VORRAT

- 300 Gr. Weizenmehl
- 200 Gr. Dinkelmehl (Typ 1050 o. 630)
- 1/2 Würfel Hefe
- Salz
- 20 Gr. Nüsse / Haferlocken als "Topping"
- 50 Gr. Kokosblütenzucker o. Erythrit
- 1 Vanilleschote o. gemahlene Vanille
- 1 Pack Agar Agar
- 1 TL Honig

FRISCHE ZUTATEN

- 1/2 Banane
- 10 Heidelbeeren
- 1 Kiwi
- 1/2 Apfel
- 1/4 Mango
- 10 Granatapfelkerne
- 1 Zitrone
- 500 Gr. Erdbeeren