

Frutti do Brasil

Zutaten:

- 30 g Limetten
- 20 g Kumquat
- 10 g stichfestes Joghurt
- 10 g Speisetopfen/Quark (mager)
- 10 g süße Äpfel
- Minzblätter
- Vanillemark
- Honig



Kornspitz meets Brasilien.....

Welche Farben assoziiert du mit Brasilien? Na klar: Grün, Gelb und Blau – diese brasilianische Farbenpracht vereint der Kornspitz „Frutti do Brasil“. Na gut, abgesehen von dem Blau, aber das kannst du ja mit einem leckeren Cocktail zu deinem Snack ergänzen.

ZUBEREITUNG:

Für den brasilianischen Kornspitz mischst du den Topfen/Quark mit dem Joghurt und rührst die Masse glatt. Dann fügst du eine Messerspitze Vanillemark hinzu und mischst den geriebenen Apfel darunter. Wer es noch süßer mag, kann das Ganze mit etwas Honig verfeinern. Den so entstandenen Aufstrich auf den Kornspitz streichen.

Nun kommen die Früchte an die Reihe: Schäle die Limetten und schneide sie in dünne Scheiben. Die Kumquat ebenfalls in Scheiben schneiden und beide Fruchtarten auflegen. Als geschmackliches Highlight nun noch die Minze verteilen, entweder im Ganzen oder in Streifen geschnitten – ganz wie du es lieber magst.

Auch Vinicius und Tom, die Maskottchen der Olympischen Spiele und der Paralympics, sind bestimmt ganz scharf auf diesen fruchtigen Genuss. Bom apetite!

NÄHRWERTE: (pro Kornspitz)

- ca. 215/907 Energie kcal/kj
- ca. 2,9 Fett (g)
- ca. 0,7 davon gesättigte Fettsäuren (g)
- ca. 35,8 Kohlenhydrate (g)
- ca. 7,8 davon Zucker
- ca. 6,2 Ballaststoffe
- ca. 7,9 Eiweiß (g)
- ca. 1,3 Salz (g)

Broteinheiten: 2,3

3 (1 Broteinheit entspricht 12g Kohlenhydrate)

