Vitamin Obst-Bombe zum Frühstück

Dieses Rezept ist sehr vitaminreich. Die Obst-Bombe ist das ideale Frühstück für Sporler und für eine Diät.

Verfasser: peter2583

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Foto: peter2583

Zutaten

1 Stk.	Kiwi
1 Stk.	Banane
1 Stk.	Pflaume
2 Stk.	Erdbeeren
10 Stk.	Weintrauben
1 Scheibe	Ananas
1 Handvoll	Cornflakes
1 Handvoll	Walnüsse

Zubereitung

1. Für die **Vitamin Obst-Bombe** die Kiwi abschälen und Banane abschälen und in Stücke schneiden.

2. Danach die Pflaume, Erdbeeren und Weintrauben waschen und ebenfalls in Stück schneiden. Die Ananas zerkleinern.

3. Das gesamte Obst in eine Schüssel geben. Zum Schluss etwas Cornflakes und die zerschnittenen Walnüsse darüberstreuen.

Tipp

Die Vitamin Obst-Bombe ist ein sportliches Frühstück, dass auch mit vielen anderen Früchten und

Obstsorten zubereitet werden kann.