



Power-Frühstück

Leckere Toast-Ecken mit Quark

Das brauchst du für eine Person:

- 1 bis 2 Scheiben Toastbrot
- etwas Sahnequark
- circa 1 bis 2 TL Aprikosenkonfitüre
- circa 1 bis 2 TL Erdbeer- oder Kirschkonfitüre
- 1 Apfel
- einen fertigen Kakao-Trunk oder selbst gemachten Kakao aus Milch und Kakaopulver

So wird es gemacht:

1 Stecke die Toastbrote in den Toaster und lasse sie leicht braun rösten.

2 Wenn der Toast abgekühlt ist, teilst du jede Scheibe in zwei Ecken, so wie es auf dem Foto zu sehen ist. Das sieht pfiffig aus, und die Optik (das Aussehen) spielt beim Essen auch eine wichtige Rolle!



REZEPT

Lasse dir am Herd und Backofen oder beim Schneiden mit einem scharfen Messer von einem Erwachsenen helfen!

3 Bestreiche die Toast-Ecken mit Quark. Auf den Quark gibst du dann Aprikosen-, Erdbeer- oder Kirschkonfitüre.

4 Den Apfel wäschst du mit Wasser ab und legst ihn zu den Brothälften dazu.

5 Jetzt füllst du noch ein Glas mit Kakao. Fertig ist dein leckeres Power-Frühstück für einen guten Start in den Tag! *wirths, LW, www.1000rezepte.de*

Abkürzungen in Rezepten kurz erklärt:

- 1 TL = 1 Teelöffel voll (leicht gehäuft)
- 1 EL = 1 Esslöffel voll (leicht gehäuft)



Statt mit Butter kannst du deinen Toast auch mal mit Quark bestreichen. Dann noch einen Fruchtaufstrich deiner Wahl darauf, mmh, lecker! So kannst du mit Power (das heißt „Kraft/Energie“) in den Tag starten. Foto: Wirths