

FRUCHTBAR[®] 
Pausenfreund

Rezept-Idee



Beeriger Boxen-Stopp



Beeriger Boxen-Stopp

Zubereitungszeit: 15 Min. **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Pausenbox:** 1 Portion

Zutaten:

Bio-Hafer-Happen von FruchtBar

Nektarine

Apfel, ausgestochen

Blaubeere, Brombeere,

Johannisbeere

Dinkelcrêpes:

1 Ei

40 ml Milch

40 ml Mineralwasser

60 g Dinkelmehl

1 EL Kokosblütenzucker

Dazu brauchst Du:

1 Ausstecher in Tierform

1 Schneebesen

2 Schüsseln

1 Pfanne

1 Messer

Himbeerfrischkäse:

4 EL Frischkäse

1 EL Himbeer-
marmelade



Zubereitung

Für die Dinkelcrêpes das Ei mit Milch, Mehl und Zucker glatt rühren und anschließend das Mineralwasser dazugeben. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin 3 dünne Crêpes backen und auskühlen lassen. Den Frischkäse mit der Marmelade vermischen und die Crêpes damit bestreichen, einrollen und in der Box anrichten. Das Obst waschen und Crêpe mit den Johannis- und Brombeeren dekorieren. Zum Schluss den Apfel in Spalten schneiden und aus einer Apfelscheibe mit dem Ausstecher die Form herauslösen oder per Hand in eine schöne Form bringen.

Guten Appetit!