



TAFEL



Gesund und fit bleiben!

DATTELN

Mit guter Laune und wenigen Zutaten
aus dem beständigen Tafel- Sortiment



Gefördert und unterstützt durch:





Drei leckere Frühstücksideen!

1. Bananenmilch

Zutaten:

- Eine Banane,
- 0,3 Liter Milch oder Mandelmilch
- Prise Zimt

Zubereitung: Alle Zutaten pürieren und gekühlt genießen.

2. Spinat-Smoothie

Zutaten:

- Handvoll (Baby-)Spinat
- Eine Banane
- Eine Mango (bzw. Melone o. Kiwi)

Zubereitung: Mit 0,3 l Wasser auffüllen und fein pürieren.

3. Avocado-Creme Brotaufstrich

Zutaten:

- Eine Avocado (weich)
- Spritzer Zitronensaft
- Eine kleine Knoblauchzehe
- Eine Prise Salz & Pfeffer
- 2 TL Frischkäse und kleine Kirschtomaten

Zubereitung: Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu Mus zerdrücken (ggf. eine zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen).

Nach Belieben mit Frischkäse verfeinern und zum Garnieren Kirschtomaten verwenden.

Wir wünschen einen guten Start in den Tag!

TAFEL



DATTELN



caritas

Caritasverband Ostvest e.V.

Tafel Datteln, Heibeckstr. 20, 45711 Datteln

Rufnummer: 02363/ 35 70 24