

Rezept

Belegte Stulle

Frühstück aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© KI Adobe Firefly

Belegte Stulle – Café-Feeling für zuhause

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Brot / Knäckebrot
- Aufstrich nach Wahl (z. B. Rote Bete-Bohnen-Aufstrich, Erbsen-Guacamole, Hummus, ...)
- 3 EL Sprossen (z. B. Bambussprossen, Mungbohnensprossen, ...)
- optional: weitere Toppings wie Oliven, getrocknete Tomaten, Kerne oder Saaten, ...

Zubereitung:

1. Brot ggf. rösten. Mit Aufstrich nach Wahl bestreichen.
2. Mit Sprossen und optional weiteren Toppings belegen.

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Rezepte für verschiedene Aufstriche stehen auf der ZEHN-Website bereit.