

## Dreierlei vegane Frühstücksschnitten

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

#### Für die Avocado-Schnitte

1 Scheibe veganes Körnerbrot  
2 Esslöffel Hummus  
1/2 Avocado  
1 Handvoll Granatapfelkerne  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

#### Für die Bananen-Blaubeer-Schnitte

1 Scheibe veganes Körnerbrot  
2 Esslöffel Mandelmus  
1/2 Banane  
1 Handvoll Blaubeeren  
1 Teelöffel Chiasamen

#### Für die Apfel-Müsli-Schnitte

1 Scheibe veganes Körnerbrot  
2 Esslöffel Erdnussbutter  
1/2 Apfel  
1 Esslöffel veganes Müsli  
1 Esslöffel gehackte Pecannüsse  
1 Esslöffel gehackte Pistazien  
1/2 Teelöffel Zimt

#### Besonderes Zubehör

Palette

Morgens schnell ein Brot schmieren und halbherzig zwischen Tür und Angel verdrücken? Das kannst du besser! Für diese hübschen Schnittchen stehst du gerne 20 Minuten früher auf, denn sie haben sich so richtig in Schale geschmissen. Das bunte Topping aus Avocadorose auf [Hummus](#), Bananenscheiben und Blaubeeren auf [Mandelmus](#) und knuspriges Müsli auf [Erdnussbutter](#) zaubert selbst Morgenmuffeln ein Strahlen ins Gesicht.

- 1 -

Für die Avocado-Schnitte Körnerbrot mit Hummus bestreichen. Schale der Avocadohälfte vorsichtig stückchenweise mit den Fingern abziehen. Avocado mit der flachen Seite auf ein großes Brett legen. Vom schmalen Ende aus mit einem großen Messer in feine Scheiben schneiden. Messer bei jedem Schnitt so entfernen, dass die Scheiben eng aneinander kleben und die Form der Avocado erhalten bleibt.

- 2 -

Avocado mit beiden Händen umfassen. Am schmalen Ende beginnend Scheiben mit den Fingerspitzen vorsichtig auseinander schieben. Scheiben nach und nach weiter auseinanderfächern, sodass sie sich aufrecht hintereinander aufreihen. Vom schmalen Ende her vorsichtig zu einer Rose eindrehen.

- 3 -

Avocado-Rose mit einer Palette aufnehmen und auf die Brotscheibe setzen. Zitronensaft über die Avocado träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfelkerne auf der freien Brotfläche verteilen.

- 4 -

Für die Bananen-Blaubeer-Schnitte Brot mit Mandelmus

## Dreierlei vegane Frühstücksschnitten

bestreichen. Banane in Scheiben schneiden und diagonal auf dem Brot schichten. Blaubeeren auf der unbelegten Fläche verteilen. Chiasamen darüberstreuen.

- 5 -

Für die Apfel-Müsli-Schnitten Körnerbrot mit Erdnussbutter bestreichen. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Brot mit Apfelscheiben belegen und mit Zimt würzen. Müsli, Pekannüsse und Pistazien darüber streuen