

Mitnehmen
+ sammeln

Rezeptkarte

Ausgabe
2/2012

Tipp: In unserer Foto-Welt gibt es flexible Einsteck-Alben zum Mini-Preis – passend für die Rezeptkarten im Format 10 x 15 cm!

Neue Ideen aus dem **enerBiO**-Kochstudio bieten wir Ihnen kompakt auf Rezeptkarten zum Sammeln! Vollwertige Ernährung muss nicht teuer sein – Sie bekommen die meisten Zutaten erstaunlich günstig: von **enerBiO** in Ihrem ROSSMANN-Drogeriemarkt.

Natürlich, lecker, enerBiO!

**ener
BiO** 



**Gesundes
Frühstück**

Ballaststoffreich

Zubereitet in
in ca. 20 Min.

Natürlich,
lecker,
enerBio!



Gesundes Frühstück

Diese Zutaten erhalten Sie von **enerBio** bei **ROSSMANN***:

- | | |
|--|---------|
| ■ Apfel-Mango-Mark | 4 EL |
| ■ Haferflocken oder Dinkelflocken | 4 EL |
| ■ Weizenkleie oder Haferkleie | 2 EL |
| ■ Cornflakes oder Dinkelflakes | 4 EL |
| ■ Dinkel gepufft oder Weizen gepufft | 4 EL |
| ■ Ingwer-Sticks | 4 Stück |
| ■ Sultaninen | 2 EL |
| ■ Sonnenblumenöl | 1 EL |

Weitere Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Becher Quark (250 g)
- 1 Becher Joghurt Natur (200 g)
- Obst der Saison

Zubereitung

1. Joghurt mit Quark vermengen.
2. Obstsalat mit Früchten der Saison zubereiten und zum Joghurt-Quark geben.
3. Mit Apfel-Mango-Mark süßen.
4. Die Flocken, Kleie und Flakes sowie Dinkel oder Weizen gepufft mit etwas Öl in der Pfanne anrösten und heiß über die Früchte und den Joghurt-Quark geben.
5. Mit Sultaninen und Ingwer-Sticks anrichten, warm servieren.



Finden Sie noch mehr leckere enerBio-Rezepte online unter:
www.rossmann.de/rezpte

*Wir bitten um Verständnis, dass wir in einigen ROSSMANN-Filialen aus Platzgründen nicht alle Artikel aus dem umfangreichen enerBio-Sortiment anbieten können.