

FRÜHSTÜCK FREAKSHAKE



GEDRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Besc Ingwerpüree 450g



Besc Pilzmischung 450g

ZUTATEN

10

- 1000 g Spinat
- 1000 g Mango (in Würfeln, Tiefkühltruhe)
- 250 g Frühstücksspeck
- 125 g Besc Mushroom mix (Pilz-Mix)
- 40 g Besc Freshly chopped shallot (Frisch gehackte Schalotte)
- 10 Bagel
- 20 Erdbeeren
- 10 Eier
- 5 Bananen
- 10 Stückchen Wassermelone
- 20 dl Vollmilchjoghurt
- 3 dl Sahne
- 3 Limette (Saft)
- 10 Mini-Schokoladenbrötchen
- 13 g Besc Gemberpuree (Ingwerpüree)
- 10 Stiele Kresse
- 10 Strohhalme

ZUBEREITUNG

Spinat, Joghurt, Banane, Mango, Limette und Ingwer zu einem Smoothie verrühren. Die Bagels backen und durchschneiden. Aus den Eiern, der Schalotte, dem Pilz-Mix und der Sahne eine Mischung machen und zu Rührei verarbeiten. Den Speck ausbacken und auf den Bagel legen. Das Rührei auf den Speck legen und die Mitte des Bagels frei halten. Die Wassermelonestückchen und die Erdbeeren auf die Spieße stechen. Den Smoothie in ein Glas schenken und den Bagel auf den Rand legen. Den Strohhalm durch das Loch im Bagel stecken. Den Bagel mit den Obstspießchen, einer Mini-Schokoladenrolle und den Kressestielen garnieren.