

Wellness- Zmorge von gertrud.e

Mengen für 10 Personen

1.0 kg Brot	
250 g Butter	
1.0 kg Erdbeeren gefroren	Für Erdbeerquark die Erdbeeren pürieren, mit
1.0 kg Quark	mischen und mit
0.5 Stück Zitronen	Saft und 5 Esslöffeln Honig abschmecken.
500 g Nature Joghurt	Für das zMorgebüffet in eine Schüssel geben, ebenso
10 Stück Bananen (Stk)	
500 g Birnen	
500 g Äpfel	
100 g Nüsse gehackt	
100 g Rosinen	
500 g Birchermüesli	
2.0 Liter Orangensaft	
500 g Honig	

Verschiedene Vollkornbrotsorten und möglicherweise auch Gemüsesäfte runden ein Wellness-Zmorge ab.