Artikel vom 19.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 17:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kanarisches-fruehstueck

Kanarisches Frühstück



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (pro Portion):

2 EL Gofio

150 g Naturjoghurt

1 EL gehackte Nüsse (zum Beispiel Haselnuss)

1 Medjool-Dattel

½ Kiwi

1 Banane (deutsche Größe, kanarische sind üblicherweise klein)

1 EL Palmsirup (oder nach Geschmack Zucker)

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Palmsirup verrühren und die Nussstückchen zugeben. In einer zweiten Schüssel die geschälte Banane zermatschen und mit dem Gofio mischen. Davon 3 EL mit der Joghurtmischung vermengen. Die Kiwi schälen und in Stücke schneiden, aus der Dattel den Kern entfernen und das Fruchtfleisch zerteilen. Alles anrichten und gemeinsam genießen.

ke