

## **Mohnbrötchen mit Obst**

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

290 kcal • 3g Fett • 9%

### **Zutaten**

*50g Quark (0,2% F.)*

*1 EL Honig*

*1 Mohnbrötchen*

*1 Mandarine*

*½ Banane*

*¼ TL Zimt*

### **Zubereitung**

1. Den Quark mit dem Honig verrühren. Das Mohnbrötchen aufschneiden und mit dem Quark bestreichen.
2. Die Mandarine in ihre Filets zerteilen. Die Banane in Scheiben schneiden. Eine Brötchenhälfte mit den Mandarinenfilets belegen, die andere Hälfte mit den Bananenscheiben belegen. Die Brötchenhälften mit Zimt bestreuen.