

# Dicke Bohnen mit Speck

*Zubereitungszeit:*

*Viertel Stunde.*

*Dazu ist zu sagen:*

*Das einzig wahre  
Frühstück!*

*Reicht für 2 Personen.*

- |           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>1.</b> | 1 Zwiebel  | hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.    |
| <b>2.</b> | 1 Möhre  | in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln anbraten. |
| <b>3.</b> | Etwas Speck  | würfeln und mit den Zwiebeln anbraten.               |
| <b>4.</b> | 1 Dose (oder Glas) mit dicken weißen Bohnen            | dazugeben und warm werden lassen.                    |
| <b>5.</b> | Mit Pfeffer, Salz, Bohnenkraut und Paprika rosenscharf | pikant abschmecken.                                  |
| <b>6.</b> | Mit frischem Baguette oder warmem Toast                | servieren und schmecken lassen.                      |

# Tropischer Obstsalat

- |           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>1.</b> | Frische Ananas, Weintrauben, Mango, Karambola, Honigmelone, Apfel, Banane, Orangen, usw. | kleinschneiden und zu Obstsalat verarbeiten. |
| <b>2.</b> | Mit Honig, Zitrone/Limette, Koriander, Ingwer und 1 Glas Orangensaft                     | abschmecken.                                 |