

# PAPAYA- SCHIFFCHEN



**Papayas** gehören zu den Melonengewächsen und sind vielseitig einsetzbar.

Sie sind vollgepackt mit **Mineralstoffen** wie z.B. Magnesium, Kalium und Kupfer sowie mit Vitamin A, C und Folsäure. Darüber hinaus sind sie sehr kalorienarm.

Gerade in den warmen Sommermonaten ist dieses **Papaya-Schiffchen** eine gesunde Alternative zum Frühstück und - das Auge isst ja bekanntlich mit :-).

## Zutaten (für 1 Person):

- 1 Papaya (achte beim Kauf darauf, dass die Frucht schon gelbliche Streifen oder Flecken hat - wird sie unreif, also grün, gekauft, kann sie nicht mehr richtig nachreifen)
- ca. 4 EL Kokos- oder Sojajoghurt
- ca. 2 EL Granola (am Besten selbstgemacht)
- Früchte nach Wahl, z.B. Him- und Brombeeren
- Kokosflocken
- *optional*: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen. o.ä.

## Zubereitung:

- die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Löffel heraus kratzen
- den Joghurt in die Hälften füllen
- mit Granola, den Früchten und den Kokosflocken auffüllen
- optional Nüsse, Kerne und Samen hinzufügen
- guten Appetit!

