

Bananensplit

Zubereitungszeit: 50 Minuten

- 2 Tassen gekochte Hirse
(1 Tasse Hirse auf 2 Tassen Wasser für 45 min. kochen)
- 4 reife Bananen der Länge nach gespalten
- 1 Tasse Ananas-Waldbeeren-Sauce (siehe Rezept)
- 8 El Cashew-Creme (siehe Rezept)
- 4 El gehackte Nüsse oder geröstete Kokosraspel

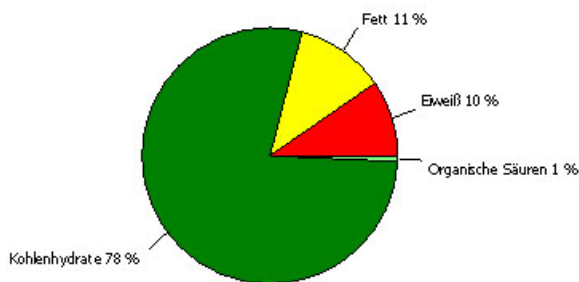
- 🌀 Hirse mit einem Schöpfer oder Eisportionierer auf einen Teller geben
- 🌀 die beiden Bananenhälften auf beide Seiten um die Hirse positionieren
- 🌀 mit den anderen Zutaten garnieren

Tipp: Sowohl als Frühstück, als auch als Nachspeise geeignet!

Angaben auf 100g:

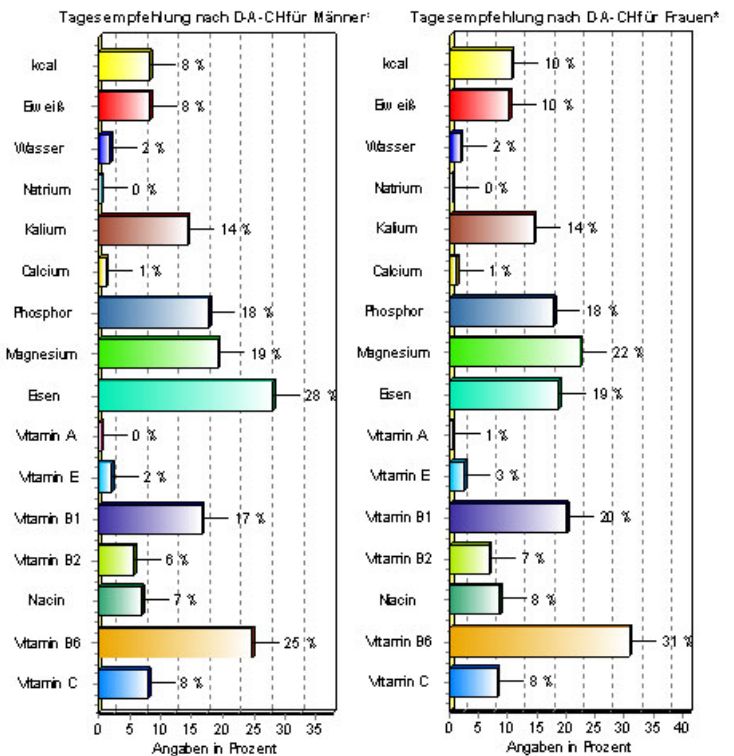
Nährstoffrelation

Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamternergie pro Person: 199 kcal



Auswertungen

Bananensplit



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)