




# Banane + Erdnüsse

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	282 kcal		
Kohlenhydrate	44 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	7 g	Fette	10 g