Beerenjoghurt mit Bananen und Cashewkernen



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Beeren gemischt, tiefgefroren	300 g
Bananen	2 St.
Joghurt, natur	500 g
Honig	1 EL
Cashewkerne	4 EL
Chia-Samen	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Gemischte Beeren auftauen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In einem hohen Gefäß gemischte Beeren pürieren. Anschließend den Joghurt unter die Beeren heben und mit Honig abschmecken.

2. Beerenjoghurt auf Schälchen verteilen und mit Bananen, Cashewkernen und Chia-Samen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	301 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g