

Beerenjoghurt mit Bananen und Cashewkernen





Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



- 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