



Erdbeerjoghurt mit Bananen und Cashewkerne

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Erdbeeren	500 g
Joghurt, natur	500 g
Honig	1 Esslöffel
Cashewkerne	4 Esslöffel
Chia-Samen	20 g

Zubereitung

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. In einem hohen Gefäß Erdbeeren mit Joghurt pürieren und mit Honig abschmecken.

Erdbeerjoghurt auf Schälchen verteilen und mit Bananen, Cashewkerne und Chia-Samen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	298 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	17 g	Fette	11 g