Vollkornbrot mit Bananen-Nuss-Creme



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	2 EL
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	1 EL
Bananen	1 St.
Quark 20 % Fett i.Tr.	200 g
Frischkäse, natur	100 g
Honig	1 EL
Vollkornbrot	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Cashewkerne und Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne fettfrei bei mittlerer Stufe ca. 3 Min. rösten.

2. Banane schälen und in einer Schüssel fein zerdrücken. Mit Quark und Frischkäse vermengen und mit Honig abschmecken. Brot nach Belieben toasten, mit Bananen-Creme bestreichen, Nüsse darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	475 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g