



Rezepte > Zweites Frühstück

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
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g