



✂ Nachtisch ⏱ 20 min

Chiquita-Bananeneis am Stil mit Mandelmilch

Erfrische dich nach dem Joggen mit unserem gesunden Chiquita Rezept für selbstgemachtes Stieleis! Dieses leckere Stieleis wird aus Mandelmilch, Chiquita Bananen, Kiwi, Pfirsich, Himbeeren und Blaubeeren zubereitet.

1

Die Chiquita Bananen in Stücke schneiden.

2

Den Sojajoghurt mit der Mandelmilch und dem Honig in einer Schale vermischen.

3

Die Stieleisformen mit den Bananenstücken und den roten Früchten füllen und fest eindrücken.

4

2

2 kleine Chiquita Bananen
150 g gemischte rote Früchte
240 mL Sojajoghurt
120 mL aus Mandelmilch
22 mL Honig
55 g Müslimischung
Sie brauchen: Stieleisform

300 Kalorien
6,8g Fett
1,6g Gesättigte Fettsäuren
41,8g Kohlenhydrate
27,4g Zucker
4,6g Ballaststoffe
6,6g Eiweiß
0,3g Salz

Die Soja-Mandelmischung über das Obst in die Formen füllen.

5

Mit der Müslimischung bestreuen.

6

Die Stiele wieder in die Form legen und in den Gefrierschrank geben.

7

Genieße und teile dein Rezept für das Bananeneis am Stil mit #ChiquitaBanana