



✂ Snack ⏱ 15 min

Snackbox mit Chiquita Bananenchips, Gemüse, Obst und Nüssen.

Dein Körper nimmt ungesättigte Fette als Energiequelle für Workouts. Nimm eine Snackbox mit Nüssen, Chiquita Bananenchips, Gemüse, Obst und einen Energieriegel mit, um deinen Körper vor oder nach dem Training mit Energie zu versorgen.

1

Paprikaschote, Karotte und Gurke in die gewünschte Form schneiden.

2

Einige Chiquita Bananenchips zubereiten (siehe Chiquita Rezept).

3

Etwas Joghurt in ein kleines Glas geben und mit einigen Blaubeeren bestreuen.

2

2 Chiquita Bananen
4 Riegel mit gepufftem Quinoa
20 selbstgemachte Chiquita
Bananenchips
6 Erdbeeren
20 g Walnuss
10 g Blaubeeren
1 milchfreier Joghurt
Gemüse (Paprikaschote, Karotte und
Gurke)

766 Kalorien
43,9g Fett
9,3g Gesättigte Fettsäuren
7,7g Kohlenhydrate
47,1g Zucker
12,9g Ballaststoffe
18,8g Eiweiß
0,2g Salz

4

Eine Snackbox öffnen und einige Servietten hineinlegen.

5

2 Power-Riegel mit gepufftem Quinoa (siehe Chiquita Rezept), das kleine Glas mit Joghurt, 1 Chiquita Banane, ein paar Erdbeeren und die Chiquita Bananenchips in die Snackbox geben.

6

Einige Walnüsse in ein Cupcake-Förmchen packen und in die Snackbox legen.

7

Zum Schluss das Gemüse in die Snackbox geben.

8

Genieße und teile dein Snackbox-Rezept mit #ChiquitaBanana