



✂ Frühstück ⌚ 10 min

## Vollkornbrot mit Chiquita Bananen und Kokosraspeln

Gönn dir deine tägliche Dosis an Kalium und entdecke den deutschen Klassiker neu. Gesund und lecker.

1

Zwei Chiquita Bananen mit Olivenöl, 180 g Kokosraspel, Zimt und Zitronensaft mixen.

2

Das Vollkornbrot toasten und die Mischung auf das Brot geben.

3

Die andere Chiquita Banane auf die Mischung geben und die restlichen Kokosraspel drüberstreuen.

4

2

3 Chiquita Bananen

1 Vollkornbrot

75 g Kokosflocken

1 Zitrone

15 mL Olivenöl

7 g Zimt

371 Kalorien

12,7g Fett

8g Gesättigte Fettsäuren

49g Kohlenhydrate

17,6g Zucker

9,2g Ballaststoffe

10g Eiweiß

0,8g Salz

Genießen und teilen Sie Ihr Rezept für Vollkornbrot mit

#ChiquitaBanana