



✂ Snack ⏱ 20 min

## Snackbox mit Chiquita Bananen-Sandwich, Ei und frischem Gemüse

Diese super Snackbox für Kinder ist voll von gesunden und leckeren Dingen: Ei, Mini-Maiskolben, kleinen Karotten, Himbeeren und einem Chiquita Bananen-Sandwich mit Erdnussbutter.

1

Wasser in einem Topf zu Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, das Ei circa 10 Minuten kochen.

2

Die Chiquita Banane in Stücke schneiden. Zwei Broteisbeiben mit der Erdnussbutter bestreichen und die Chiquita Bananenstücke darauf verteilen. Die anderen Broteisbeiben oben drauf legen. Sandwiches halbieren.

3

Karotten, Himbeeren und Mini-Maiskolben waschen.

2

- 1 Chiquita Banane
- 4 Maisbroteisbeiben
- Erdnussbutter
- 1 gekochtes Ei
- 4 kleine Karotten
- 2 frische Mini-Maiskolben
- 150 g Himbeeren

565 Kalorien

21,1 g Fett

4,1 g Gesättigte Fettsäuren

64,4 g Kohlenhydrate

16,9 g Zucker

9,6 g Ballaststoffe

24 g Eiweiß

1,2 g Salz

4

Alles in die Snackbar geben.

5

Genieße und teile dein Bananen-Snackbox-Rezept mit  
[#ChiquitaBanana](#)