



✂ Frühstück ⏰ 20 min

Quinoa-Frühstücks-Bowl mit Chiquita Banane und griechischem Joghurt

Bring Abwechslung in deine Frühstücksroutine mit dieser Quinoa-Frühstücks-Bowl mit Chiquita Banane! Enthält griechischen Joghurt, Rosinen, Apfel, rotes Obst und Kakaoraspeln, Zimt, Kokosnuss und frisches Obst. Ein gesundes und leckeres Frühstück. Dieses Rezept wurde in Kooperation mit Pink Ribbon Deutschland entwickelt.

1

Quinoa garen und abkühlen lassen.

2

Gegarte Quinoa mit dem Joghurt mischen.

3

Die Chiquita Banane in Stücke schneiden.

2

1 Chiquita Banane

1 Apfel

500g Joghurt

150g gemischte rote Früchte

90g Quinoa

2.5g Kakao-Nibs

288 Kalorien

3.4g Fett

1.4g gesättigtes Fett

43.8g Kohlenhydrate

29.8g Zucker

4g Faser

14.3g Eiweiß

0.3g Salz

4

Die Schale mit den Chiquita Bananenstücken, rotem Obst und Kakaoraspeln bestreuen.

5

Genieße und teile dein Rezept für eine Quinoa-Frühstücks-Bowl unter #ChiquitaBanana