

Bananen-Nuss-Bites mit dunkler Schokolade



Zutaten:

- 1 Banane
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL gemahlene Nüsse
- 25 g Zartbitterschokolade



1 Portion



ca. 15 Minuten

Zubereitung:



- 1) Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Haferflocken und Nüssen vermischen.
- 2) Aus der Mischung kleine Bällchen formen.
- 3) Schokolade schmelzen und die Bällchen eintunken.

Rezeptvariationen

Unterschiedliche Nüsse verwenden und mit Toppings wie Kokosraspeln oder gefriergetrockneten Beeren verzieren.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Bananen-Nuss-Bites mit dunkler Schokolade



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	203,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	8,6 g 3,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	25,3 g 14,7 g
Protein	5,8 g
Ballaststoffe	4,5 g

