

# Banane-Erdnuss-Bites



## POWERSNACKS

Kleine Fitmacher für  
Zwischendurch!

## ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Bananenscheiben mit etwas Erdnussmus oder Mandelmus bestreichen und mit den übrigen Bananenstücken belegen. Für etwa eine halbe Stunde in den Gefrierschrank geben.
2. Zartbitterkuvertüre grob hacken und langsam über einem Wasserbad schmelzen. Die nun angefrorenen Bananen-Bites aus dem Gefrierschrank holen. Bananensandwiches in die Kuvertüre tauchen oder mit dieser beträufeln. Erneut für etwa 1 Stunde gefrieren lassen.
3. Vor dem Servieren etwa 5 Minuten antauen lassen.

## ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- 2 Bananen
- 1 1/2 EL Erdnussmus / Mandelmus
- 70 g Zartbitterkuvertüre (mind. 70 % Kakao)



36 kcal  
Kalorien



5 g  
Kohlenhydrate



1 g  
Fett



1 g  
Eiweiß



1 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff