



✂ Tussendoortje ⏱ 15 min

Biologische, tropische Chiquita-bananensplit met kokos en munt

Vervang zuivel eens met een plantaardig tussendoortje of ontbijt voor een energieboost: Recept voor een biologische, tropische Chiquita-bananensplit met kokos en munt. P.S. Vergeet niet je zonnebril op te zetten voor een tropische 'look and peel'!

1

Pel de Chiquita-bananen en snijd ze overlans door de helft.

1

Snijd de mango en kiwi's in stukjes. Halveer de aardbeien.

1

Bak de kokosnippers ongeveer 5 minuten op een laag vuur.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 Chiquita bananen
2 kiwi's
1 mango
10 aardbeien
24 g of shredded coconut
60 g kokosyoghurt
10 mint leaves
limoensap

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

436 Calorieën
12,9 g Vetten
9,9 g Verzadigde vetten
65,5 g Koolhydraten
54,9 g Suikers
11,3 g Vezel
6,6 g Eiwit
0,2 g Zout

1

Leg de Chiquita-bananen op een bord en leg er de stukjes fruit op. Garneer met de kokosnippers en muntblaadjes. Besprenkel tot slot met wat limoensap.