



✂ Ontbijt ⌚ 5 min

## Chiquita-bananensplit met rood fruit en pindakaas voor het ontbijt

Ons recept voor dit fleurige, eiwitrijke ontbijt van een Chiquita-bananensplit met rood fruit en pindakaas geeft een gezonde draai aan een nagerechtje dat heel geliefd is in Amerika.

1

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

1

Besmeer de Chiquita-bananen met pindakaas.

1

Garneer met het gemengde rode fruit.

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

5 Chiquita bananen  
45 g pindakaas  
150 g gemengd rood fruit

### VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

609 Calorieën  
18,3 g Vetten  
3,4 g Verzadigde vetten  
74,3 g Koolhydraten  
52 g Suikers  
10,5 g Vezel  
10,8 g Eiwit  
0,2g Zout