



✂ Breakfast ⌚ 10 min

Vollkornbrot tedesco con banana Chiquita e cocco

Per la tua dose giornaliera di potassio, prova il sapore e la consistenza di Vollkornbrot con la banana di Chiquita fresca di un panificio tedesco! Scegli uno stile di vita sano!

1

Frullare due banane Chiquita con l'olio d'oliva, $\frac{3}{4}$ di tazza di scaglie di cocco, la cannella e il succo di limone.

2

Tostare il vollkornbrot e aggiungere il composto sopra il pane.

3

Aggiungere l'altra banana Chiquita sulla miscela e cospargere con il resto delle scaglie di cocco.

4

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

3 banane Chiquita
1 pane integrale
75 g scaglie di cocco
1 limone
15 mL olio d'oliva
7 g cannella

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

371 Calorie
12,7g Grassi
8g Saturi
49g Carboidrati
17,6g Zuccheri
9,2g Fibre
10g Proteine
0,8g Sale

Provalo e condividi la tua ricetta di Vollkornbrot usando
l'hashtag #ChiquitaBanana