

Rezept

Apfel- und Bananen-Bites

Ein Rezept von Apfel- und Bananen-Bites, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 Apfel | 2 TL Cashew-Mus |
| 1 TL Hanfsamen | 1 Banane |
| 2 TL Erdnussmus | 2 TL Rosinen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für je 3 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 2 g F, 1 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel sehr gut waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Den Apfel mit einem scharfen Messer quer in 3 mm dicke Ringe schneiden. Dann 3 Apfelringe mit dem Cashewmus bestreichen und mit Hanfsamen bestreuen. Pro Snackportion 2-3 Ringe servieren (den restlichen Apfel anderweitig verwenden).
2. Die Banane schälen, in 6 cm lange Stücke schneiden und diese längs halbieren. Dann 3 Stücke mit dem Erdnussmus bestreichen und mit Rosinen bestreuen. Pro Snackportion 2-3 Bananenstücke servieren (die restliche Banane anderweitig verwenden).