

Rezept

Falsche heisse Liebe

Ein Rezept von Falsche heisse Liebe, am 30.05.2025

Zutaten

300 g TK-Himbeeren

25 g Nusskerne (z. B. Erdnüsse, Cashews, Walnüsse oder Pekannüsse)

2 sehr reife Bananen

300 g Joghurt griechischer Art (2 % Fett)

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 13 g F, 14 g EW, 40 g KH

Zubereitung

- 1. Die Himbeeren in kleinem Topf bei mittlerer Hitze auftauen und erwärmen. In der Zwischenzeit die Nusskerne grob hacken.
- 2. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken. Joghurt und Vanillezucker hinzufügen und alles gut vermischen.
- 3. Zum Servieren die Bananenmischung auf zwei flache Teller verteilen und die Himbeersauce dazwischen verteilen. Die Nüsse daraufstreuen.