

## Rezept

# Studentenfutter tropical

Ein Rezept von Studentenfutter tropical, am 19.12.2025

## Zutaten

**30 g** Paranüsse

**30 g** getrocknete Mango

**40 g** Bananenchips

**35 g** Cashewkerne

**2 EL** Kokoschips

### Außerdem:

**1** Bügelglas (200 ml)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 170 kcal, 10 g F, 3 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Die Paranüsse und die Cashewkerne nach Belieben ganz lassen oder sehr grob hacken. Die getrockneten Mangostücke kleiner schneiden, sodass sie ungefähr die Größe der Nüsse haben.
2. Paranüsse, Cashewkerne und Mango mit Kokos- und Bananen-Chips in eine Schüssel geben und vermischen. Die Mischung in das Bügelglas füllen und gut verschließen. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen. Wer mag, kann das Studentenfutter zum Mitnehmen in kleine Papiertütchen füllen.