



## Frühstücks-Banane mit Quark



### Zutaten

#### Menge

2	Bananen
250 g	Speisequark
3 EL	flüssiger Honig
2 TL	Kokosflocken
1 Handvoll	gehobelte Haselnüsse
50 g	Himbeeren
4 EL	Knuspermüsli Triple Choc

### Rezeptinfo

#### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell veggie

### Zubereitung

Banana Split schmeckt nicht nur im Sommer in der Eisdielen, sondern auch super zum Frühstück! Anstatt Vanilleeis, nehmen wir einfach eine leckere Quarkcreme und toppen das Ganze noch mit Nüssen und anderen Leckereien. Dieses Frühstück ist super schnell zubereitet und sorgt für einen köstlichen Start in den Tag! So easy geht's:

#### Step 1:

Zuerst halbiert du die Bananen.

#### Step 2:

Den Quark mit dem Honig und den Kokosflocken vermischen.

#### Step 3:

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

#### Step 4:

Nun kannst du die Bananen auf einen Teller legen und den Quark darauf verteilen. Die Haselnüsse und das Knuspermüsli darüber streuseln und am Ende deine Frühstücksbanane mit den Himbeeren garnieren.