

Bananenpudding

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Milch: 250 ml
- Vanillepuddingpulver: 0,5 Päckchen
- Skyr: 250 g
- Reife Bananen: 2 Stück
- Haferflocken: 40 g
- Vollkornbiskotten/Vollkornkekse: 40 g

Zubereitung:

Vanillepudding laut Packungsanleitung ohne Zucker zubereiten.

Zwei Bananen pürieren, die dritte Banane in Scheiben schneiden. Den Pudding abkühlen lassen und Bananen, Haferflocken und Skyr untermischen.

Abwechselnd Pudding, Keksbrösel und Bananenscheiben in kleine Dessertschalen füllen. Mit Bananenscheiben dekorieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
242 kcal	4,4 g	2,4 g	37 g	21 g	12 g	2,64 g	0,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch
------------	----------	-----------