

Das XXL Kochbuch für Teenager

**365 Tage einfache Schritt-für-Schritt-Rezepte für die
Teenieparty und zwischendurch**

Klaudia Weiß

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

INHALT

INHALT 3

Kapitel 1: Einleitung 8

Jugendliche Lebensmittel: Einzigartig und Ansprechend	8
Vergleich: Jugendliche Lebensmittel vs. Traditionelle Zutaten	9
Eigenschaften von Jugendlebensmitteln: Gesundheit und Vielseitigkeit	9
Tipps zur Zubereitung: Einfach, Schnell und Lecker	9

Kapitel 2: Desserts, Smoothies Rezepte 10

Ananas Erfrischungs-smoothie	11
Torte	11
Kakao-spinat-smoothie	12
Grapefruit-salat Mit Datteln	12
Schokoladen Banane Smoothie	13
Heidelbeerquark	13
Wassermelonen-eis	13
Grüner Smoothie	14
Himbeerlimonade Eis Am Stiel	14
Joghurt-bananen-splits	14
Brownie Kekse	15
Brunnenkresse-smoothie	15
Friskäse-feigen-creme	16
Blaubeer-zitronen-pudding-eis	16
Einfaches Apfelmus	17

Kapitel 3: Vorspeisen, Saucen, Dips Und Snacks Rezepte 18

Auberginen-quinoa	19
Tzatziki	19
Kartoffel-suppe Mit Mandeln Und Rucola	19
Hummus	20
Mais-lauch-suppe	20
Bohnenkraut-soße	21
Vinaigrette	21
Lachsschaum	22
Curry-suppe Mit Schafskäse	22
Naan-brot	23
Büffel-flügel	23
Rotweinsauce	23
Schwertfisch Mit Senf	24
Bruschetta	24
Gurkensalat	25
Salat Sauce	25
Erdbeeren Mit Marshmallow-dip	26
Buffalo Chicken Dip	26

Paprika-radieschen-sandwich	27
Cocktail-sauce	27
Spaghetti Mit Pinienkernen-pesto	27
Veganer Chia Pudding Mit Mango	28
Thunfischfilet In Einer Walnuss-pistazien-kruste	28
Bohnen-tomaten-eintopf Mit Schafskäse	28
Apfel-erdnussbutter-sandwich-snack	29
Couscous Mit Frischkäse Und Birne	29
Spaghetti In Tomaten-knoblauchsauce	30
Kürbis Muffins	30
Gerösteter Knoblauch	31
Knoblauch-spaghetti	31

Kapitel 4: Frühstück Rezepte..... 32

Gebackener French Toast	33
Buttermilch Waffeln	33
Pancakes	34
Spinat Pfannkuchen	34
Pfannkuchen	35
Pochiertes Ei	36
Mango-joghurt	36
Linsen-burger	36
Shakshuka	37
Krabbencocktail	38
Selbstgemachtes Müsli	38
Fruchtriegel	39
Spinat-mozzarella-sandwich	39
Rührei Mit Kräutern Und Tomaten	40
Avocado Toast	40
Makkaroni-käse	41
Bananen-kiwi-salat Mit Leinsamen	41
Klassische Pfannkuchen Mit Butter Und Ahornsirup	41
Zucchini-scheibe	42
Pumpernickel-türmchen	43
Crêpes Mit Frischen Erdbeeren Und Sahne	43
Möhren-mandel-quark	44
Lasagne	45
Gebackene Kartoffel In Sahne	45
Veggie Pizza Burger	46
Chili-birne Mit Joghurt-dip	46
Superfluffige Pfannkuchen	46
Weißer Schokolade Brotaufstrich	47
Hähnchenbrust Mit Knuspriger Haut	47
Deutsche Apfelpfannkuchen	48
Hafer-bananen-brei	48
Frucht-nuss-bowl	49
Gurkenbrot Mit Kräuterfrischkäse	49
Beeren-mandel-crème	50
Weiche Polenta	50

Kapitel 5: Suppen und Aufläufe Rezepte.....51

Cremige Kürbis Suppe	52
Kürbiscremesuppe	52
Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf	53
Kartoffel Lauch Suppe	53
Einfache Tomatensuppe	54
Asiatischer Reisaufwurf	55
Gnocchi-Auflauf	55
Schnelle Taco Suppe	56
Cremige Gemüsesuppe	56
Gyros-Auflauf	57
Gemüse-Auflauf	57
10 Minuten Cremige Blumenkohlsuppe	58

Kapitel 6: Salate Rezepte.....59

Erdbeer-milchshake	60
Tacos	60
Zitrus Dressing	61
Radieschen-salat Mit Krabben	61
Tomaten-mozzarella-salat	62
Chia-pudding	62
Carpaccio Aus Thunfisch Und Zucchini	63
Salat Mit Thunfisch, Karotten, Mais Und Grünen Bohnen	64
Brokkoli-champignon-salat	64
Cappuccino-milchshake	65
Kichererbsen-snack Mit Dip	65
Möhren-äpfel-salat	66
Rot-grüner Salat	66
Porridge Mit Haselnüssen Und äpfeln	67
Artischockensalat	67
Avocado-sandwich Mit Krabbensalat	68
Kichererbsen-gurken-salat	69
Gurken-sellerie-salat Mit Käse	69
Frucht-reis-salat	70
Tiramisu-trüffel	70
Himbeer-panna-cotta	70
Pikantes Sandwich Mit Thunfisch, Olivenpesto Und Ziegenkäse	71
Avocado-tomaten-dip	72
Feigen-schinken-häppchen	72
Eierpfannkuchen	72

Kapitel 7: Vegetarische, Beilagen Rezepte.....74

Sommerlicher Tomatensalat Mit Pecorino	75
Gebratener Brokkoli	75
Hung Kao Mun Gati (thailändischer Kokosnuss-reis)	76
Veggie-carbonara	76
Gegrillte Austernpilze	77
Kartoffeln Und Paprika	77
Gefüllte Tomaten	78

Gebratene Zucchini	78
Bulgur Buddha Bowl	79
Thunfisch-nudelsalat	79
Joghurt-fladenbrote	80
Chili-sin-carne	80
Haferflocken Brötchen	81
Flammkuchen	82
Gewürzte Möhren	83

Kapitel 8: Hauptspeisen Rezepte 84

Paella	85
Gebratenes Huhn Mit Gewürzen	85
Hähnchen-kichererbsen-pfanne	86
Lachs-burger	87
Zitronenschnitzel	87
Polardorschfilet Mit Zuckerschoten Und Reis	88
Hähnchennuggets Mit Joghurt	88
Kalbsfleisch	89
Schweinefleisch Mit Roquefort	89
Schweineschnitzel Mit Joghurt-dip	90
Lachs In Frischkäsesauce	90
Thunfischröllchen	91
Gnocchi-thunfisch-pfanne	91
Curry-lachs	92
Hähnchenbrust In Knoblauchsauce	92
Gefüllte Pfannkuchen	93
Herzhaftes Schnitzel Mit Schinken Und Käse	93
Pfannen Streifensteaks	94
Schwertfisch Mit Oliven	94
Lachs In Gurken-sahne-sauce	95
Rindfleischscheiben Mit Tomate	96
Schollenfilet Mit Tomaten-käse-kruste	96
Hähnchenbrust Mit Cornflakes	97
Seezunge Mit Butter Und Salbei	98
Hähnchenbrust Süß-sauer	98
Sardinen-eier-aufstrich	99
Fischfilet Mit Zucchini-cranberry-gemüse	99
Ragout überbacken	100
Gebackene Kabeljaufilets	100
Steak Mit Brokkoli Und Nüssen	101
Geschnittenes Rindfleisch Mit Balsamico-essig	101
Putenfleisch In Kokossauce	102
Paprika-puten-pfanne Mit Nudeln	102
Hühnerbrüste In Milch	103
Calamari Auf Einem Nudelbett	103
Avocado Mit Thunfischfüllung	104
Scharfe Hackfleischsauce	104
Kalbfleisch Mit Gemüse	105
Carpaccio Mit Mozzarella Und Rucola	105
Paprika Mit Eiern	106

Kapitel 9: Nudel, Reis Rezepte 107

Lemon Pasta 108
Käsespätzle Mit Putenfleisch 108
Klassische Makkaroni Mit Käse 108
Lasagne Ohne Nudeln 109
Käsige Ramen Mit Huhn 109
Gemüsemakkaroni Und -käse 110
Mexikanische Makkaroni Und Käse 110
Venezianisches Rindfleisch Ramen Stir-fry 111
Chili-knoblauch Spaghetti 111
Mac & Käse Poblano 112
Käse-pfeffer-spaghetti 112
Mac Und Käse Pizza 113
Zucchini Tagliatelle 113

Kapitel 10: Mehr Teenager Rezepte 114

Karamell-schokolade 115
Brot Und Butter Pudding Mit Soja 115
Limettennudeln 116
Brot- Und Butterpudding 116
Nudeln Mit Schnittlauch Und Lachs 117
Crepes 117
Reissalat-mexico 118
Spaghetti Carbonara 118
Himbeer-narr 119
Linguine Mit Pesto 119
Gefrorene Bananen Mit Schokolade Und Toffee 120
Nudeln Mit Rucola Und Kichererbsencreme 120
Kürbis-gnocchi 121
Fettuccine Mit Trüffeln 121
Rosmarin-kartoffeln 122
Pilz-risotto 122
Spaghetti Mit Käse Und Pfeffer 123
Nudeln Mit Erbsen Und Thunfisch 123
Reispfanne Mit Tomaten Und Pilzen 124
Rhabarberkompott 124
Apfelkrokant 125
Gefüllte Kartoffeln 125
Vegetarische Frikadellen 126
Grünes Pommes Rezept 126
Penne Mit Sahne Und Schinken 126
Nudeln Mit Frischem Lachs Und Roten Zwiebeln 127
Spaghetti Mit Sardellen, Sonnengetrockneten Tomaten Und Knusprigen Semmelbröseln 127
Kartoffelgratin 128
Nudeln Mit Thunfisch 128
Nudeln Mit Thunfisch Und Rucola-pesto 129

INDEX 130

Kapitel 1: Einleitung

Jugendliche stehen an der Schwelle zwischen Kindheit und Erwachsensein, eine Zeit voller Entdeckungen und Veränderungen. Diese Phase des Lebens ist geprägt von einem wachsenden Bewusstsein für Geschmack, Gesundheit und Unabhängigkeit. Ein wesentlicher Teil dieser Entwicklung ist die Ernährung – sie beeinflusst nicht nur das körperliche Wachstum, sondern auch das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Alltag.

In diesem Kochbuch möchten wir Jugendlichen eine inspirierende und informative Reise durch die Welt des Kochens bieten. Wir verstehen die Herausforderungen und Vorlieben dieser Altersgruppe und haben uns daher darauf konzentriert, Rezepte zu entwickeln, die nicht nur gesund und nahrhaft sind, sondern auch einfach zuzubereiten und voller Geschmack sind.

Jugendliche Lebensmittel: Einzigartig und Ansprechend

Was sind "jugendliche Lebensmittel"? Diese Kategorie umfasst eine Vielzahl von Zutaten, die bei jungen Menschen besonders beliebt sind. Dazu gehören frische Früchte und Gemüse, die nicht nur gesund sind, sondern auch in der Zubereitung vielseitig und ansprechend wirken. Auch schnelle Snacks und kleine Gerichte, die ideal für den Schulalltag oder Freizeitaktivitäten sind, finden ihren Platz in dieser Auswahl. Die Rezepte in diesem Buch berücksichtigen die vielfältigen Geschmäcker und Vorlieben junger Köche, von herzhaften Gerichten bis zu süßen Leckereien, die Lust auf mehr machen.



Vergleich: Jugendliche Lebensmittel vs. Traditionelle Zutaten

Ein interessanter Aspekt des Kochens für Jugendliche ist der Vergleich mit traditionellen Zutaten. Während Jugendliche oft für ihre Vorliebe für bestimmte Snacks und Fertiggerichte bekannt sind, möchten wir in diesem Buch zeigen, wie traditionelle Zutaten in modernen Rezepten integriert werden können. Der Geschmack und die ernährungsphysiologischen Vorteile von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt unserer Rezepte, ohne dabei den Spaß und die Kreativität zu vernachlässigen, die beim Kochen wichtig sind.

Eigenschaften von Jugendlebensmitteln: Gesundheit und Vielseitigkeit

Jugendliche Lebensmittel zeichnen sich durch ihre Gesundheitsvorteile und ihre Vielseitigkeit aus. Frisches Obst und Gemüse bieten eine Fülle von Nährstoffen, die für das Wachstum und die Entwicklung unerlässlich sind. Proteine aus magerem Fleisch und Hülsenfrüchten sorgen für Energie und Ausdauer, während Milchprodukte und Vollkornprodukte wichtige Bausteine für Knochen und Muskeln liefern. Unser Kochbuch stellt sicher, dass diese Eigenschaften in jeder Mahlzeit optimal genutzt werden, um eine ausgewogene Ernährung zu fördern und gleichzeitig den Gaumen zu verwöhnen.



Tipps zur Zubereitung: Einfach, Schnell und Lecker

Die Zubereitung von Mahlzeiten sollte für Jugendliche kein Hindernis sein. Unsere Rezepte sind einfach und leicht verständlich gestaltet, mit klaren Anweisungen und praktischen Tipps für jede Kochstufe. Von schnellen Snacks für zwischendurch bis hin zu vollwertigen Mahlzeiten für die ganze Familie – wir bieten Ihnen kreative Ideen und Anregungen, wie Sie gesunde Lebensmittel in köstliche Gerichte verwandeln können. Durch die richtigen Techniken und Zubereitungsarten wird das Kochen zu einem Vergnügen, das Spaß macht und zum Experimentieren einlädt.

Kapitel 2: Desserts, Smoothies
Rezepte

Ananas Erfrischungs-smoothie

Portion:2

Zubereitungszeit:10

Zutaten:

- 1 kleine/mittlere Ananas entkernt, Schale entfernt und grob gewürfelt
- 2 Tassen Wasser oder eine Kombination aus Eis und Wasser, wenn es ein Slushie sein soll
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- Saft von 1/2 Zitrone (optional)

Zubereitung:

1. Für ein Smoothie-Getränk alles in einen Hochleistungsmixer geben und mit der mixen
2. Für ein Slushie-Getränk die Ananas, 1/2 Tasse Wasser, Mandelextrakt und Zitronensaft in einem Hochleistungsmixer geben und mixen.
3. Geben Sie 1 1/2-2 Tassen Eis in den Mixer und pulsieren Sie, bis das Eis die gewünschte Größe für das Getränk hat.

Torte

Portion:8

Zubereitungszeit:120

Zutaten:

- 1,8L plus ¼ Tasse (60ml) Wasser, separat abgemessen
- ⅔ Tasse Zucker
- 2 Esslöffel warmes Wasser
- 2 große Eier plus 5 große Eigelbe
- 1 (400) Dose gezuckerte Kondensmilch
- 1 (400) Dose Kondensmilch
- ½ Tasse (120ml) Vollmilch oder 2 Prozent fettarme Milch
- 1½ Esslöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

1. Stelle das Backblech in die mittlere Position und heize den Ofen auf 150 Grad vor. Lege den Boden einer großen Metallbackform mit einem sauberen Geschirrtuch aus und falte das Handtuch so, dass es gut passt. Bringe in einem Wasserkocher 2 Liter Wasser zum Kochen.
2. Verrühre in einem mittelgroßen Topf mit schwerem Boden mit einem Gummispatel den Zucker und ¼ Tasse Wasser, bis der Zucker vollständig angefeuchtet ist. Stelle das Karamell her und gieße es in eine große Kastenform aus Metall.
3. Verquirle in einer großen Schüssel Eier und Eigelb, bis sie miteinander verbunden sind. Gezuckerte Kondensmilch, Kondensmilch, Vollmilch, Vanille und Salz hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren.
4. Stelle ein feinmaschiges Sieb über eine zweite große Schüssel. Gieße die Eimischung durch das Sieb in die Schüssel. Verwirf die festen Bestandteile im Sieb. Gieße die Eimischung in die Kastenform mit dem Karamell und benutze einen Gummispatel, um die Schüssel auszukratzen.
5. Bedecke die Laibform fest mit Alufolie und stelle sie in eine mit Geschirrtüchern ausgelegte Backform. Benutze Ofenhandschuhe, um den Ofenrost herauszuziehen. Stelle die Backform auf den Ofenrost. Gieße vorsichtig das gesamte kochende Wasser in die Pfanne. Schiebe das Gestell vorsichtig zurück in den Ofen.

6. Backen, bis der Pudding in der Mitte leicht wackelt, wenn er geschüttelt wird, und das Thermometer eine Temperatur von 180 Grad anzeigt (1¼ bis 1½ Stunden).
7. Benutze Ofenhandschuhe, um die Backform vorsichtig auf ein Abkühlgitter zu stellen. Nimm die Folie ab und lass den Kuchen im Wasserbad, bis die Form vollständig abgekühlt ist, mindestens 1½ Stunden.
8. Wenn die Torte abgekühlt ist, nimm die Form aus dem Wasserbad, wickle sie fest in Frischhaltefolie und stelle sie mindestens 12 Stunden oder bis zu 4 Tage in den Kühlschrank.
9. Um den Kuchen aus der Form zu lösen, fahre vorsichtig mit einem Schälmesser am Rand der Form entlang, um den Kuchen aus der Form zu lösen. Stülpe eine Servierplatte mit erhöhtem Rand über die Form. Halte die Laibform fest und drehe die Form und die Platte vorsichtig um. Stehen lassen, bis sich der Kuchen aus der Form löst, etwa 30 Sekunden. Nimm die Laibform heraus.
10. Kratze mit einem Gummispatel den restlichen Karamell aus der Form auf den Kuchen. Schneide den Kuchen mit einem Kochmesser in Scheiben und serviere ihn.

Kakao-spinat-smoothie

Portion: 10 Min

Zubereitungszeit: 10 Min

Zutaten:

- 300 g Spinat
- 200 g Heidelbeeren, gefroren
- 1 Esslöffel dunkles Kakaopulver
- 175 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g zerstoßenes Eis
- 1 Teelöffel roher Honig
- 1 Esslöffel Matcha-Pulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Smoothie mixen.

Grapefruit-salat Mit Datteln

Portion:1

Zubereitungszeit:30 Minuten

Zutaten:

- 1 getrocknete Dattel
- 125 g Orangen
- 175 g Grapefruit

Zubereitung:

1. Die Grapefruit sowie die Orange waschen und die Schale abreiben. Diese in Streifen schneiden und das Fruchtfleisch in Filets schneiden.
2. Dabei den Saft auffangen. Die Dattel entkernen und in Streifen schneiden. Diese mit den Fruchtfilets sowie der Hälfte der Schale sowie dem Fruchtsaft mischen.
3. Das Obst für 10 Minuten ziehen lassen und anrichten. Darüber die restliche Schale streuen und servieren.

Schokoladen Banane Smoothie

Portion:2

Zubereitungszeit:10

Zutaten:

- 1 Tasse Milch
- 2 gefrorene Bananen
- 1 EL Honig
- 1 EL Kakaopulver ungesüßt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie cremig und gut vermischt sind.
2. Nach Belieben sofort mit Schlagsahne garniert servieren.

Heidelbeerquark

Portion:4

Zubereitungszeit:25 Minuten

Zutaten:

- Zimt
- 500 g Heidelbeeren
- 50 ml Schlagsahne
- 4 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 400 g Magerquark
- 2 EL Mandelstifte

Zubereitung:

1. Die Heidelbeeren waschen und mit dem Orangensaft sowie 2 EL Honig mischen. Die Heidelbeeren für 10 Minuten ziehen lassen. I
2. n einer Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten und abkühlen lassen. Die Sahne mit dem Quark sowie Zitronensaft und 2 EL Honig verrühren.
3. Die Quarkmasse abwechselnd mit den Heidelbeeren in ein Glas geben und mit dem Zimt sowie den Mandeln garnieren.

Wassermelonen-eis

Portion:8

Zubereitungszeit:20

Zutaten:

- 1 mittelgroße Wassermelone
- 1 Tasse Schokoladenstückchen
- Eis am Stiel

Zubereitung:

1. Wassermelone in große Würfel schneiden.
2. In jeden Wassermelonenwürfel ein Stiel stecken.
3. Schokolade in der Mikrowelle in Schmelzen dabei zwischendurch umrühren.
4. Wassermelonenwürfel in Schokolade tauchen und nach Geschmack Toppings drauf streuen.
5. 2 Stunden einfrieren oder bis jedes Wassermelonenwürfel eingefroren ist.
6. Servieren und genießen. In einem luftdichten Behälter bis zu 2 Monate im Gefrierschrank lagerbar.

Grüner Smoothie

Portion:4

Zubereitungszeit:10

Zutaten:

- 2 Tassen Ananas
- 1 mittelgroße Banane
- ½ Tasse Kokosmilch

Zubereitung:

1. Ananas und Banane in das Gefrierfach legen bis sie fest werden.
2. Kokosmilch für einige Minuten in den Gefrierschrank geben. Gefrorene Ananasstücke, Banane und Kokosmilch in eine Küchenmaschine geben.
3. Sehr gut pulsieren,
4. Sofort als Smoothie servieren oder für eine festere Konsistenz 20-30 Minuten einfrieren.

Himbeerlimonade Eis Am Stiel

Portion:8

Zubereitungszeit:20

Zutaten:

- 1 Tasse gefrorene Himbeeren
- ½ Zitrone, entsaftet
- 1 bis 1 ½ EL Ahornsirup, je nachdem wie süß deine Himbeeren sind
- 1 Tasse Vanille-Bohnen-Joghurt

Zubereitung:

1. Die gefrorenen Himbeeren mit Zitronensaft und Ahornsirup in einen Mixer geben.
2. Etwas von der Himbeermischung in ein Ei am Stielform geben, anschließend etwas Joghurt hinzufügen und mit der restlichen Himbeermischung umschließen.
3. Vor dem Servieren mindestens 6 Stunden frieren lassen.

Joghurt-bananen-splits

Portion:4

Zubereitungszeit:5

Zutaten:

- 4 mittelgroße Bananen
- 1 Tasse Joghurt, Vanille, fettarm
- ½ Tasse Minichips Schokoladenchips, halbsüß
- ½ Tasse Kokosflocken

Zubereitung:

1. Bananen halbieren.
2. Die Bananen mit Joghurt, Schokoladenstückchen und Kokosnuss beträufeln.
3. Servieren.