



Grovkornet bananasplit

En sund lækkerbiskken, der bare smager super om eftermiddagen, når I er sultne.



Bedøm opskrift



15 min



Jan – Nov



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

1 person

Groft rugbrød

Mørk pålægschokolade

Banan

Hakkede nødder

Tilbehør: Gulerødder i stave, friske ærter eller andre grøntsager

Opskrift og foto udlånt fra bogen "Grove løjer - tid en sundere familie" af Anne Ravn.

Tilberedning

- 1 Rist groft rugbrød, til det er sprødt.
- 2 Læg et par skraver mørk pålægschokolade på, mens brødet er varmt, så chokoladen smelter.
- 3 Vælg evt. en god pålægschokolade, der indeholder meget kakao.
- 4 Flæk en banan og kom den ovenpå.
- 5 Drys evt. med lidt hakkede nødder.



Tip

Dette er en sundere lækkerbiskken, der smager super om eftermiddagen, når man er sulten - sprødt brød, sød chokolade og cremet banan.

