



Ihr braucht für 1 Portion:

- eine Banane
- eine Hand voll Heidelbeeren
- einen TL Chiasamen
- einen TL Cashewmus
- eine Hand voll Cashewnüsse
- eine Hand voll Kokosraspeln
- 2-3 Esslöffel Joghurt

So geht's:

1. Den Ofen auf 200°C Grillen vorheizen.
2. Die Banane schälen und in der Mitte einmal durchschneiden. Danach für ca. 5 Minuten ins Rohr.
3. In der Zwischenzeit die Cashewnüsse grob hacken und die Heidelbeeren waschen.
4. Wenn die Bananen fertig gegrillt sind, auf einem Teller oder einer Schüssel auflegen und mit dem Cashewmus bestreichen.
5. Das Joghurt in der Mitte platzieren und mit den Heidelbeeren, den Chiasamen, den Kokosraspeln und den Cashewnüssen bestreuen.

.Das perfekt Frühstück ♡

xxx,

Sophie

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)