

Bananen-Sushi



Zutaten (für 4 Personen)

4 Pfannkuchen
250 g Quark
1-2 EL Zucker
1/2 Vanilleschote (oder 1/2 Pck.
Vanillezucker)
1-2 Bananen
1-2 Kiwi
1-2 EL Kakaopulver



Zubereitungszeit
15 Min



Kcal
274

KJ
1145

Eiweiss
13,0 g

Fett
6,7 g

Kohlenhydrate
37,1 g

Zubereitung

1. Quark mit Vanille und Zucker verrühren.
2. Das Obst schälen und längs in Stifte schneiden
3. Pfannkuchen mit Creme bestreichen, jeweils ein Paar Obststifte auf das untere Drittel eines Pfannkuchens legen und zusammenrollen.
4. Die Rollen mit Kakaopulver bestreuen und in 3 cm große Stücke schneiden.