Walnussaufstrich auf Bananen-Sandwich

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	360 kcal/1.506 kJ		
Eiweiß:	9 g	Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	38 g		

Zutaten für 1 Portionen :

500 g	kalifornische Walnüsse
3 EL	Honig
	Salz
2	Scheiben getoastetes Brot
1	Banane
	Zimt

Zubereitung:

1. Für den Basis-Aufstrich: 500 g kalifornische Walnüsse mit 3 TL Honig oder Ahornsirup beträufeln. Eine Prise Salz hinzufügen und die Walnüsse im vorgeheizten Backofen bei 170° C für 15 Minuten rösten. Auskühlen lassen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer cremigen Paste vermahlen.

2. Getoastetes Brot mit der Walnussaufstrich bestreichen

3. Banane mit einer Gabel zerdrücken, auf dem Brot verstreichen und mit Zimt bestreuen.