

BÁNH QUI BƠ ĐẬU PHỘNG CHUỐI ĐẸ ĂN SÁNG

Thời gian chuẩn bị: 12 phút

Tổng thời gian: Qua đêm, hoặc ít nhất 2 giờ

Nguyên liệu trong hộp:

- $\frac{3}{4}$ chén yến mạch, chưa nấu chín
- $\frac{1}{4}$ chén bơ đậu phộng

Nguyên liệu khác cần có:

- 2 quả chuối chín cỡ vừa
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tinh chất vani
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê bột quế

Chỉ dẫn:

1. Dùng nĩa nghiền chuối trong âu đựng cho đến khi mịn và thành những khối nhỏ.
2. Cho bơ đậu phộng, tinh chất vani, bột quế vào chuối; trộn thật đều. Từ từ trộn yến mạch khô vào.
3. Chia hỗn hợp thành 6 phần, cán mỏng và đặt lên khay nướng.
4. Bỏ vào tủ lạnh qua đêm hoặc ít nhất 2 giờ trước khi dùng.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 6

Kích cỡ khẩu phần: 1 bánh

Lượng calo: 137

Chất béo: 6 g

Natri: 45 mg

Carbohydrate: 19 g

Chất xơ: 3 g

Chất đạm: 4 g

Khẩu phần carbohydrate: 1

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch khô ăn liền, bơ đậu phộng mịn Jif, 2 trái chuối cỡ vừa, tinh chất vani và bột quế.*