

Bananen-Shake

für 1 Person
Zubereitungszeit: 5 Minuten
306 kcal • 4g Fett • 12%

Zutaten

*1 große Banane
250ml Milch, 1,5% F.
2 EL Zucker*

Zubereitung

1. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und sofort zur Milch geben.
2. Den Zucker zugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

*Variationen: Sie können 1 Esslöffel Quark und 2-3 Esslöffel Schmelzflocken zugeben und mitmixen. So wird der Shake zur Zwischenmahlzeit, die satt macht, aber nicht träge!
Tauschen Sie einfach die Milch durch Buttermilch und/oder die Bananen durch Erdbeeren.*