



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel-Bananen-Shake

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Joghurt, natur	450 g
Vanilleeis	500 g
Honig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Bananen schälen und grob schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln und Kerne entfernen. Apfelviertel ebenfalls grob würfeln. In einem hohen Gefäß Banane, Apfel, Joghurt und Vanilleeis glatt pürieren.

2. Shake nach Belieben mit Honig abschmecken, auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g