




# Banane + Kefir

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Kefir	400 g

## Zubereitung

1.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	6 g	Fette	2 g