



# Bananen-Rum-Shake

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Milch	600 ml
Kakaopulver	1 TL
weißer Rum	40 ml
Eiswürfel	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Banane schälen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß mit Milch und Kakao fein pürieren. Rum zugeben und abschmecken.
2. Gläser mit Eiswürfel füllen und Bananen-Rum-Shake darübergießen.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	232 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g