





Bananen-Schoko-Shake

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Milch	800 ml
Kakaopulver	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Banane schälen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß mit Milch und Kakaopulver fein pürieren. Bananen-Schoko-Shake auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal		
Kohlenhydrate	31 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	7 g	Fette	7 g