



Rezepte > Frühstück

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, SILVERCREST Stabmixer/ 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 | 202 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 7 g |