Bananen-Smoothie



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Milch	800 ml
Vanillinzucker	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Bananen mit Milch und Vanillinzucker fein pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hier lassen sich super braun gewordene Bananen verwerten. Sie schmecken etwas süßer und machen dadurch deinen Smoothie noch feiner.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	285 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g