



# 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	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	8 g	Fette	7 g