





# 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 |