



Rezepte > Frühstück

Mango-Bananen Shake

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Bananen	2 St.
Milch	500 ml
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Bananen schälen und grob zerschneiden.
2. In einem hohen Gefäß Früchte mit Milch und Joghurt zu einem glatten cremigen Shake pürieren. Nach Belieben mit etwas Honig abschmecken und nochmals pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	288 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	6 g