



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 | Ballaststoffe | 4 g |
| Eiweiß | 13 g | Fette | 6 g |