



Mango-Bananen Shake

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Bananen schälen und grob zerschneiden.

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	252 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	13 g	Fette	6 g