



Rezepte > Zweites Frühstück

Minz-Bananen-Split

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	10 g
Bananen	3 St.
Milch	700 ml
Schlagsahne	100 ml
Kakaopulver	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Banane schälen und grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Banane, Milch, Sahne und Kakao fein pürieren und auf Gläser verteilen. Bananensplit mit Minzblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	259 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g