Bananenmilch

3 Min		3 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 3 Portionen

- 2 Bananen (je reifer, desto süßer wird die Bananenmilch)
- 500 ml Milch (Kuhmilch oder Hafermilch)

Zubereitung:

1. Schäle die Bananen und gib sie in einen Mixer.
2. Gieße die Milch dazu und mixe die Bananenmilch cremig. Verteile sie auf 3 Gläser. Die Bananenmilch sollte eine richtig schaumige Milchshake-Konsistenz bekommen. Ich mahle dann noch etwas Vanille darüber, das lieben meine Kids.

Nährwerte pro Portion: 173 kcal | KH 28 g | E 7 g | F 3 g