



Rezepte > Zweites Frühstück

Banane + Kefir

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Kefir	400 g

Zubereitung

1.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g