



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