



Bananen-Joghurt-Drink

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Bananen | 4 St. |
| Joghurt, natur | 400 g |
| Honig | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß Bananen, Joghurt und Honig fein pürieren.
2. Bananen-Joghurt-Drink auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 253 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 3 g |