



# Bananen Milkshake

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |        |
|----------------|--------|
| Bananen        | 4 St.  |
| Milch          | 800 ml |
| Vanillinzucker | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Bananen mit Milch und Vanillinzucker fein pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hier lassen sich super braun gewordene Bananen verwerten. Sie schmecken etwas süßer und machen dadurch deinen Smoothie noch feiner.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 285 kcal |
| Kohlenhydrate  | 52 g     |
| Eiweiß         | 8 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 7 g      |