



Bananen-Rum-Shake

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Milch	600 ml
Kakaopulver	1 TL
weißer Rum	40 ml
Eiswürfel	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Banane schälen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß mit Milch und Kakao fein pürieren. Rum zugeben und abschmecken.
2. Gläser mit Eiswürfel füllen und Bananen-Rum-Shake darübergießen.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	232 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g