



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 |