

Bananenshake

Blitzrezept

Kategorie: Kochen

Zutaten - Es wird benötigt:

- 1 reife Banane
- 150 g Joghurt
- 100 ml kaltes Wasser
- bei Bedarf 1 TL Honig
- Minzeblättchen zur Dekoration
- bei Bedarf Eiswürfel

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
3. Den Shake in ein großes Glas füllen und nach Belieben Eiswürfel hinzugeben.
4. Zum Schluss den Shake mit Minzeblättchen dekorieren.

Fertig! Strohhalm rein und genießen!

Hinweis:

Durch die reife Banane ist in dem Shake ein erhöhter Fruchtzuckeranteil enthalten, sodass das Getränk auch ohne zusätzlichen Zucker lecker schmeckt. Lediglich 1 TL Honig kann nach Bedarf hinzugegeben werden.

Die Masse reicht für ein großes Glas.

Information und Kontakt:

Landkreis Waldeck-Frankenberg

Fachdienst Sport und Jugendarbeit

Südring 2 - 34497 Korbach

Tel.: 05631/954 – 493 & - 492

Fax: 05631/954 – 954 9493 & -9492

www.landkreis-waldeck-frankenberg.de

E-Mail: jugendarbeit@landkreis-waldeck-frankenberg.de