

BANANEN- MILCH

Zutaten (2 Gläser):

- 400ml Milch
- 2 reife Bananen
- Nach Belieben: Schoko-/Vanilleproteinpulver

Anleitung:

Bananen schälen, in grobe Stücke scheiden und zusammen mit der Milch (und dem Proteinpulver) in einen Standmixer geben. Einige Sekunden auf höchster Stufe pürieren und anschließend in Gläser füllen.



Projektpartner des
Bayerischen Rundfunks
2022

