

Bananenshake

Zutaten:

- 3 – 4 reife Bananen
- 0,5 Liter Milch
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Die Bananen mit der Gabel zu einem Brei zerdrücken, einen Teelöffel Honig dazu geben und mit einem halben Liter Milch in den Mixer schütten. Kräftig schütteln.

Dieses Rezept wurde eingesandt von: Horst Trapp