

Erdbeer-Bananen-Shake

Das brauchst du für 4 Shakes



1½ Bananen, 200 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt), ½ Pck. Vanillezucker, 1 l fettarme Milch (1,5 % Fett)



Waage, Schüssel für die Erdbeeren, Messer, Schneidebrett, Standmixer oder Schüssel und einen Pürierstab, 4 Gläser

So wird's gemacht

- 1 Vorbereitung:** Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit.
- 2** Schäle die Bananen und schneide sie in Stücke.
- 3** Gib die Bananen, die Erdbeeren und den Vanillezucker in den Standmixer oder die Schüssel.
- 4** Mixe alles zusammen im Standmixer oder mit dem Pürierstab.
- 5** Gieße die Milch auf und mixe nochmals durch.
- 6** Verteile die fertigen Shakes auf 4 Gläser.

