

Rezept

Bananenmilch

Ein Rezept von Bananenmilch, am 17.04.2024

Zutaten

½ Banane (50 g)	50 g Joghurt
150 ml Milch	15 g Quinoapops
1 Prise gemahlene Vanille	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 8 g F, 9 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen, halbieren und mit dem Joghurt, der Milch, dem Quinoa und der Vanille pürieren. In ein großes Glas füllen und genießen.