

Schoko- Bananen- Shake



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 große Bananen
8 EL zarten Haferflocken,
2 EL Kakaopulver,
2 EL Apfel-Mango-Mark
600 ml Vollmilch

ZUBEREITUNG:

Bananen schälen und grob
zerkleinern.
Zusammen mit Haferflocken,
Kakaopulver, Apfel-Mango-Mark und
Vollmilch in einen Standmixer geben und

einige Sekunden auf hoher Stufe pü-
rieren, bis eine homogene, dickliche
Flüssigkeit entstanden ist.