

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Bananenmilch-Mixgetränk

300 g Netto Bananen

kleingeschnitten im  
Mixer pürieren  
mit

½ l Milch, 1,5 % Fett

aufgießen und  
noch einmal schaumig mixen,  
in Gläser füllen, mit  
bestreut servieren.

Carob

Gesamt: 517 kcal : 4 = 129 kcal

5,4 g Ballaststoffe : 4 = 1,35 g Ballaststoffe

Variation: mit Eiswürfeln

oder: je 1 Kugel Vanille- oder Schokoeis