



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Bananenshake

5 Personen

Zutaten:

- 5 Bananen (vollreif)
- $\frac{3}{4}$ bis $1 \frac{1}{4}$ l Haferdrink (je nach gewünschter Konsistenz)

So wird es gemacht:

1. Die Bananen schälen und in eine Schüssel geben.
Ggf. etwas zerkleinern
2. Den Haferdrink hinzufügen und alles pürieren, bis ein etwas sämiges Getränk entsteht. Bei Bedarf mehr Haferdrink zugeben.

Tipp:

Eine tolle Möglichkeit, eine etwas unansehnliche Banane zu verwerten.

Je reifer, desto süßer, denn Bananen enthalten am meisten Zucker, wenn sie schon braun sind.

