



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.

