



Erdbeer-Bananen-Shake

Zutaten

- 200 g Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Erdbeeren
- 500 ml Buttermilch
- 300 ml Natürliches Mineralwasser

Zubereitung

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Erdbeeren putzen, waschen und in Hälften schneiden.
2. Je eine Bananenscheibe und zwei Erdbeerhälften pro Glas beiseite stellen. Das restliche Obst in einen hohen Mixbecher geben. Buttermilch zugießen, mit einem Pürierstab mixen und kalt stellen.
3. Mit eiskaltem Mineralwasser aufgießen. Auf Holzspießchen jeweils eine Erdbeerhälfte, eine Bananenscheibe und wieder eine Erdbeerhälfte stecken. Den Shake in Gläser füllen und mit dem Spieß dekorieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	75 kcal
Fett	1 Gramm
Protein	4 g

🕒 17 Minuten

⊕ 6 Portionen