

KAKAO-BANANEN-DRINK

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Ergibt ca. 5 dl

1 Banane, in Stücken
(ergibt ca. 100g)

4 dl Milch

2 EL Hirseflocken

1 EL Kakaopulver

Banane mit allen restlichen Zutaten pürieren.


Ergänzen mit: 6 Scheiben Toastbrot,
4 Scones, 8 Ofenküchlein oder 150g Brot
nach Wahl.

Portion: 427 kcal, F 13 g, Kh 62 g, E 16 g



Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

 **2** | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.