



Milchland Bayern

Schoko-Bananen-Shake



Zutatenliste für 1 Person

300 ml Milch
100 g Magerquark
1 Banane
1 EL rohes Kakaopulver
3 EL Haferflocken



Zeitangaben

Zubereitung 5 Minuten



Auswertung pro Portion

Kcal	537
KJ	2249
Eiweiß	34,2
Fett	11
Kohlenhydrate	67

Zubereitung

1. Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen bis sich eine flüssig-cremige Mischung ergibt.