

Milch-Shake

Zutaten

- eine Banane
- eine Handvoll gefrorene Erdbeeren
- eine große Tasse Milch



Zubereitung

- ◆ Schneide die Banane in kleine Stückchen und gib diese in ein hohes, schmales Gefäß.
- ◆ Gib die gefrorenen Erdbeeren und die Milch dazu.
- ◆ Püriere alles mit einem Stabmixer.