

## Bananenmilch Rezept – schnell, gesund und ohne Zucker

### Zutaten für 3 Portionen

- 2 Bananen (je reifer, desto süßer wird die Bananenmilch)
- 500 ml Milch (Kuhmilch oder Hafermilch)



**Arbeitszeit:**

ca. 3 Minuten

### Zubereitung:

1. Schäle die Bananen und gib sie in einen Mixer.
2. Gieße die Milch dazu und mixe die Bananenmilch cremig. Verteile sie auf 3 Gläser. Die Bananenmilch sollte eine richtig schaumige Milchshake-Konsistenz bekommen. Ich mahle dann noch etwas Vanille darüber, das lieben meine Kids.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

