

## **Gesunde Schokomilch**

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Bananen
- 1 Apfel (optional)
- ½ Avocado
- 500 ml Milch (nach Wahl)
- 2 EL Kakaopulver (schwach entölt)



Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kalte Schokomilch selber machen - so gehts:

- 1. Schäle die Banane und schneide sie in Stücke. Schäle den Apfel und schneide ihn in Stücke. Halbiere die Avocado.
- 2. Gib die Banane mit dem Apfel und der Avocado in eine Schüssel.
- 3. Füge die Milch und den Kakao hinzu.
- 4. Püriere alles zu einer cremigen Schokomilch.
- 5. Fülle sie in 4 Gläser.

## **Schokomilch Thermomix Rezept**

- Schäle die Banane und teile sie einmal. Wasche den Apfel und schneide ihn in Stücke du kannst ihn im Thermomix samt Schale verarbeiten. Halbiere die Avocado und löse das Fruchtfleisch.
- 2. Gib die Banane mit den Apfelstücken, dem Avocado Fruchtfleisch, der Milch und dem Kakao in den Mixtopf.
- 3. Schalte ihn für 45 Sekunden auf Stufe 10 ein.
- 4. Verteile die gesunde Schokomilch auf 4 Gläser oder kleine Flaschen.



Besuch uns gern wieder auf <u>familienkost.de</u> und stöber in unserem <u>Shop</u>.