

## 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

1. 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 [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

