



# Bananen-Kefir-Shake

## Zutaten (1 Portion)

---

1 Banane  
200 ml Kefir  
1 Vanilleschote

## Zubereitung

---

1. Banane schälen.
2. Die geschälte Banane mit dem Kefir pürieren.
3. Das Mark einer Vanilleschote herauskratzen und hinzugeben.
4. Gut umrühren und frisch zubereitet genießen.

*Guten Appetit!*