



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!