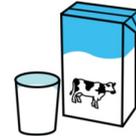


REZEPT DER WOCHE

WELLNESS-BANANEN-SHAKE

ZUTATEN:

500 ML KALTE MILCH



2 BANANEN



2 BIS 3 ESSELÖFFEL ZUCKER ODER HONIG



1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER



ZUBEREITUNG:

1. BANANEN IN STÜCKE SCHNEIDEN

2. MILCH, ZITRONENSAFT, ZUCKER (ODER HONIG),

VANILLEZUCKER UND BANANEN IN EINEN MIXER GEBEN

3. SO LANGE MIXEN, BIS DIE MILCH LEICHT SCHAUMIG WIRD.



ALTERNATIV:

ALLES IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND EINEN PÜRIERSTAB BENUTZEN

ES PASSEN AUCH ALLE ERDBEEREN, HIMBEEREN, HEIDELBEEREN,
HONIGMELONE ODER APRIKOSEN