

Bananen-Walnuss-Milchmix

Zutaten | 3 Portionen

60 g	Walnüsse
2	reife Bananen, mittelgroß
600 ml	fettarme Milch
1½ EL	Ahornsirup

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- Walnüsse mit den geschälten, eventuell etwas zerkleinerten Bananen in einen Standmixer geben.
- Milch und Ahornsirup zufügen und alles zusammen nochmals durchmischen.
- Milchmix abschmecken.

Dekoration:

Bananen-Walnuss-Mix in hübsche Gläser füllen und mit dicken, schwarzen oder schwarz- und lilafarbenen Trinkhalmen und/oder mit Palmwedeln anrichten.

Wer mag, kann auch einen kleinen Sahnetuff auf den Milchmix sprühen und mit einer Walnusshälfte belegen.

Oder:

Zusätzlich einen Nuss-Glasrand herstellen:

Dazu etwas Zitronensaft und gemahlene Walnüsse getrennt auf 2 kleine Teller geben.

Den Glasrand eines ansprechenden Glases in den Zitronensaft tauchen, gut abtropfen lassen und anschließend in fein gemahlene Walnüssen wenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 333 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
363 kcal	17,5 g	39,2 g	11,1 g	269 mg