

Kokos-Bananen-Milchshake

Zutaten | 2-3 Portionen

1 Dose	Kokosmilch
400 ml	Milch
1 EL	Limettensaft
1 Pkg.	Vanillezucker
1	Banane

Für die Dekoration nach Geschmack Agavendicksaft,
Ahorsirup oder Honig und Kokosflocken

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Für die Dekoration zuerst die Gläser vorbereiten. Dafür die Ränder in Ahorsirup, Agavendicksaft oder Honig und anschließend in die Kokosflocken tunken.
- Kokosmilch, Milch, Limettensaft und vanillezucker in einen Standmixer geben.
- Banane schälen. In grobe Stücke schneiden und ebenfalls zur Milch in den Mixer geben.
- Alles sehr fein pürieren und auf die vorbereiteten Gläser verteilen.

Tipp:

Wenn man die Kokosflocken für die Dekoration vorher in einer Pfanne ohne Fett kurz anröstet, schmecken sie noch intensiver und verbreiten einen herrlichen Duft.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
55 kcal	1,9 g	7,3 g	1,9 g	68,6 mg