

Bananen-Shake mit Quark

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Banane
- 100 ml ungesüßter Haferdrink
- 100 g Quark

Alle Zutaten in einen Mixer oder einen Rührbecher geben und fein mixen oder pürieren. In ein Glas füllen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 17.02.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen