

# Schneller Joghurt-Shake mit Obst

## Zutaten (für 1 Personen):

- 200 ml Joghurt
- 50 ml Milch
- 100 g Banane
- 1 TL Reissirup

Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren. Nach Belieben süßen. Gekühlt eignet sich der Shake auch gut als Zwischenmahlzeit für unterwegs.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Ernährungsteam Ikaneum, Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)