



Nicht nur für  
heiße Tage!

# Bananen-Milch-Shake

## mit frischer Rosenhofmilch

### Zutaten

200 ml Rosenhofmilch  
1-2 Bananen  
(die Schale sollte am besten an einigen Stellen braun/schwarz sein. Dadurch ist die Banane süßer und aromatischer)

Schmeckt  
auch sehr lecker  
mit frischen Erd-  
beeren!



### So wird's gemacht:

- 1 Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Zusammen mit der Rosenhofmilch in ein Gefäß füllen, alles pürieren und direkt trinken.
- 3 Falls es nicht süß genug ist, Zucker oder Honig nach Belieben hinzufügen.

### Frische Kick

Damit der Shake etwas frischer schmeckt, einige Spritzer frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen.