

## Bananenmilch

### Zutaten für 3 Portionen:

- 2 Bananen (je reifer, desto süßer wird die Bananenmilch)
- 500 ml Milch (Kuhmilch oder Hafermilch)

### nach Belieben:

- 1 TL Mandelmus (für eine Extraportion Kalzium, Magnesium und Eisen)
- Vanille (gemahlen)



### Arbeitszeit:

ca. 3 Minuten

### Zubereitung:

1. Schäle die Bananen und gib sie in einen Messbecher.
2. Gieße die Milch dazu und gib das Mandelmus hinein.
3. Püriere alles schaumig und verteile es auf 3 Gläser. Die Bananenmilch sollte eine richtig schaumige Milchshake-Konsistenz bekommen. Ich mahle dann noch etwas Vanille darüber, das lieben meine Kids.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

