

Sanddorn-Banane-Apfel-Shake

1l Storchmilch
200 ml Sahne
3 -4 EL Apfeldicksaft
3 -4 EL Sanddornsaft
2 Bananen

Banane in Stücke schneiden. Milch, Sahne, Obst und Dicksaft mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren.

Tipp

Milch mit Kiwi oder Ananas schmeckt nach einiger Zeit bitter, deshalb Shakes mit diesen Früchten sofort trinken.