

opa Heinrich

REZEPTE

Freundschafts-Shake



Der Freundschafts-Shake ist ein leckeres Bananengeränk für heiÙe Sommertage und für euch und eure Freunde und ganz einfach zuzubereiten. Schält die Bananen und gebt sie zusammen mit Milch in einen Mixer. Dann umrühren und ein wenig Zitronensaft dazugeben. Am besten schmeckt es, wenn der Zitronensaft frisch gepresst ist. Jetzt noch etwas Honig dazu, damit es auch schön süÙ schmeckt. Wenn ihr wollt, könnt ihr den Freundschafts-Shake noch zusätzlich mit Zimt oder Himbeersirup verfeinern. Das Getränk stellt ihr dann nur noch in den Kühlschrank und serviert es am Besten mit Eiswürfeln.