

Zutaten für 2 Gläser:

- 300 ml Köln Smelk® Haferdrink
Schokoladen-Geschmack
- 2 kleine Bananen



Zubereitung:

- Köln Smelk® mit den Bananen pürieren.
- Alternativ können zusätzlich Kirschen zugefügt werden.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte für die Zubereitung mit Vollmilch::

3 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 1 g Fett, 169 g kcal, 717 kJ