

# Bananen-Apfel-Shake

Der Bananen-Apfel-Shake ist ein beliebter und einfacher Drink zum Frühstück und zwischendurch.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 5 min



## Zutaten

1 Stk.	<a href="#">Banane</a>
1 Stk.	<a href="#">Apfel</a> (mittelgroß)
100 ml	Kefir
100 ml	<a href="#">Magertopfen</a>
1 TL	Ahornsirup
1 Schuss	Zitronensaft
	Crushed Ice

## Zubereitung

1. Für den **Bananen-Apfel-Shake** die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Apfel waschen, schälen, vierteln und entkernen.
3. Das zerkleinerte Obst mit Magertopfen, Kefir, Ahornsirup, Zitronensaft und Crushed Eis in einen Mixer geben und gut durchmischen. In ein Glas füllen und mit Strohhalm servieren.

## Tipp

Den Bananen-Apfel-Shake mit Früchte garnieren.