

48. Bananenshake voor een energiestoot

Aantal personen: 4

- • 4 bananen
- • 1 zakje vanillesuiker
- • 2 eidooiers
- • 3 eetlepels zoetstof
- • 8 dl halfvolle melk

Wrijf 3 bananen fijn met een vork of pureer ze in een mixer. Snijd de laatste banaan in plakjes.

Doe de vanillesuiker, eidooiers en zoetstof bij de bananenmoes. Klop alles krachtig met een (staaf)mixer door elkaar en schenk er, al kloppend, de koude melk bij.

Serveer in hoge glazen en garneer met plakjes banaan, aan stokjes geprikt.

Bevat per glas: 87 kcal.