

---

## Bananen-Erdnuss-Schoko-Smoothie

---

für eine Portion

1 Banane  
150ml Milch  
50ml Vanillejoghurt  
1 Tl Erdnussbutter  
1 Tl Kakaopulver



---

Auch hier mal wieder einfach alles zusammen pürieren und schon genießen. Hups, das wars schon.

Sollte euch diese Mischung nicht süß genug sein, könnt ihr mit einem bisschen Honig nachhelfen. Dabei aber vorsichtig dosieren, mir war ein ganzer Teelöffel schon viel zu süß, deshalb muss der Honig das nächste Mal wieder draußen bleiben.