

## Der NESQUIK Kakao-Smoothie für Abenteuerlustige!

### Tipps für die Zubereitung

Diese Trinkschokolade aus NESQUIK Kakaotränkepulver, Milch und Bananen wird schnell zubereitet und noch schneller leer getrunken.

Alles, was ihr machen müsst, ist, die Zutaten Milch, geschälte Banane, Zitrone und NESQUIK Kakaotränkepulver zuckerreduziert in einen Standmixer zu geben und so lange durchzumixen, bis eine glatte Mischung entsteht. Danach füllt ihr den Schoko-Smoothie in mit einigen Eiswürfeln gefüllte Gläser und schon ist das Getränk fertig und kann bei einer kleinen Pause genossen werden.

Ihr mögt es lieber beerig? Dann könnt ihr die Bananen auch durch eine Tasse Erdbeeren oder Himbeeren ersetzen und schon habt ihr eine neue Variante des Kakao-Smoothies gezaubert.

Zubereitung dauert nur 10 Minuten und das Ergebnis schmeckt schokoladig-lecker.



Zubereitungszeit: 10 Minuten



Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml Milch (1,5 %)
- 1 reife Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL NESQUIK Kakaotränkepulver zuckerreduziert
- 1 Handvoll Eiswürfel



Nährwerte pro Portion:

- Energie: 356 kJ/ 128 kcal
- Fett: 2 g
- davon gesättigte Fettsäuren: 1 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- davon Zucker: 11 g
- Eiweiß: 17 g
- Salz: 0,047 g

