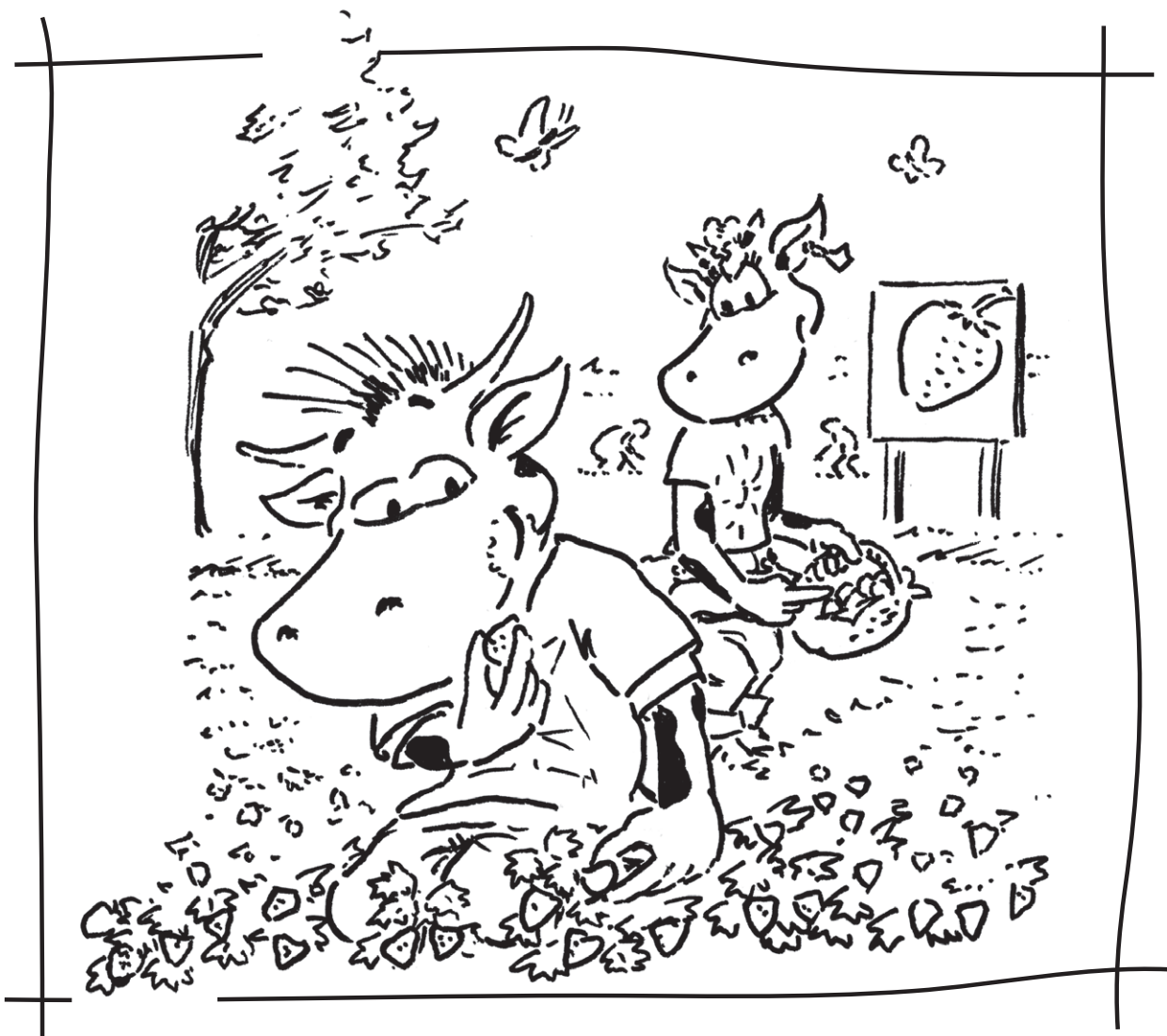


# MIT KARLA + KALLE ERDBEEREN PFLÜCKEN

... und anschließend einen kühlen

Erdbeer-Bananen-Shake mixen. Rezept auf der Folgeseite.



**Juni 2010** june

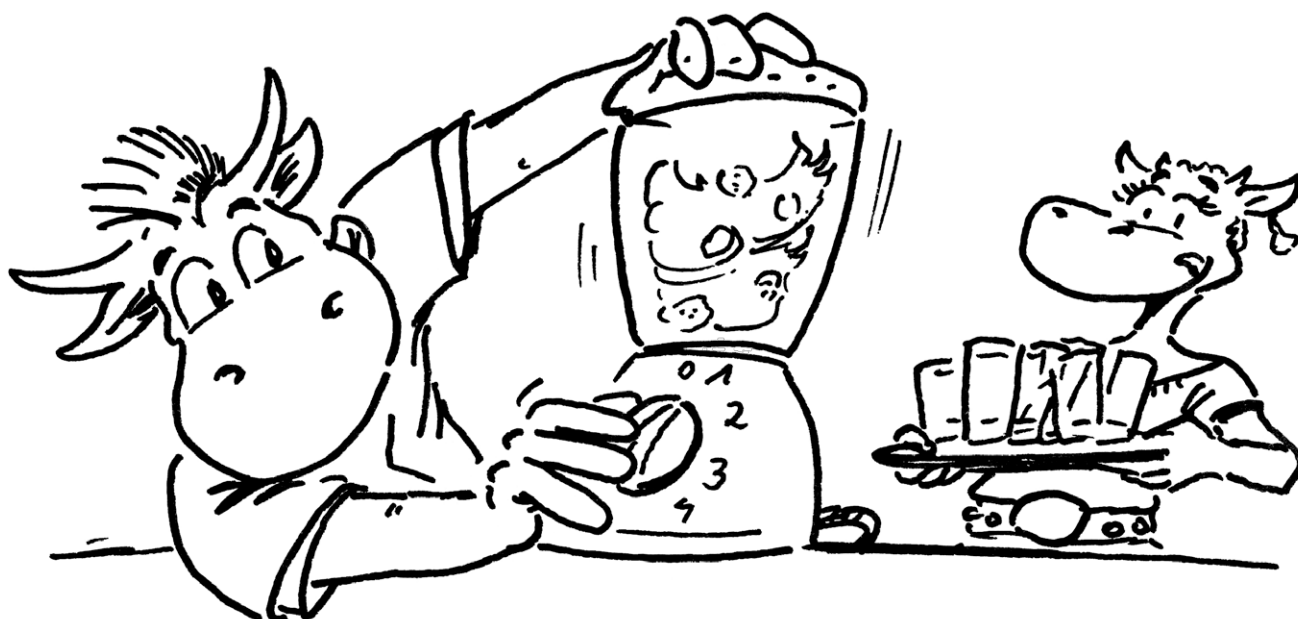
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											



Internationaler Tag der Milch

[www.milchwirtschaft.de](http://www.milchwirtschaft.de)





## Erdbeer-Bananen-Shake

### Das brauchst du für 4 Shakes



1½ Bananen, 200 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt),  
½ Pck. Vanillezucker, 1 l fettarme Milch (1,5 % Fett)



Waage, Schüssel für die Erdbeeren, Messer,  
Schneidebrett, Standmixer oder Schüssel und  
einen Pürierstab, 4 Gläser

### So wird's gemacht

- ① Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit.
- ② Schäle die Bananen und schneide sie in Stücke.
- ③ Gib die Bananen, die Erdbeeren und den Vanillezucker in den Standmixer oder die Schüssel.
- ④ Mixe alles zusammen im Standmixer oder mit dem Pürierstab.
- ⑤ Gieße die Milch auf und mixe nochmals durch.
- ⑥ Verteile die fertigen Shakes auf 4 Gläser.