



Bananen-Kirsch-Shake

- Der Fitmacher
- Schützt vor Leistungstief
- Gibt Kraft und Energie
- Beugt Muskelkater vor
- Senkt den Cholesterinspiegel

Kalorien	218,5 Kcal
Eiweiß	0,5g
Kohlenhydrate	50,5g
Fett	0,5g

Zutaten	Menge
Kirschsaf	250 ml
Banane	1/2
Apfel	1/2
Honig	1/2 TL
Wasser (Still oder Leitungswasser)	nach Bedarf

Zubereitung:

Gib alle Zutaten zusammen in einen Mixer und mixe sie gut durch. Achte, darauf, dass wirklich alles gut zerkleinert ist.

*Schneide die Zutaten im Vorfeld schön klein, sodass der Mixer den Rest erledigen kann.