

Bananenmilch mit Zimt & Honig

Wenn mal wieder reife Bananen verarbeitet werden müssen, kommt ein großes Glas kalte, schaumige Bananenmilch – im Sommer auch gerne mal zusammen mit ein paar Erdbeeren – genau recht. Dafür braucht es nun wirklich kein Rezept, aber habt ihr schon mal eine Prise Zimt und etwas Honig mit in den Mixer?

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 2 Gläser:

½ l kalte Milch
1 reife Banane
1 EL flüssiger Honig
½ TL Ceylon-Zimt, gemahlen



Die Zubereitung des Bananenmilchshakes mit Zimt und Honig ist denkbar einfach:

Zuerst einen halben Liter kalte, frische Milch (am besten schmeckt's natürlich mit Vollmilch) in ein Mixer oder ein hohes Gefäß gießen, wenn ein Pürierstab zum Einsatz kommt. Dann die reife Banane schälen, in Stücke brechen und in die Milch geben. Nun nur noch ca. 1 EL flüssigen Honig und etwas gemahlene Ceylonzimt dazu geben und alles kräftig mixen.

Für diese Milchmenge reicht in etwa ½ Teelöffel Zimt. Man sollte den Zimt auf jeden Fall gut rausschmecken, andererseits darf er aber auch den Geschmack des Honigs und der süßen Banane nicht überdecken. Das Milchshake so lange mixen, bzw. mit dem Pürierstab bearbeiten, bis die Banane vollständig zerkleinert ist und das Shake schön schaumig ist.

Dann noch kurz probieren, ob genug Honig und Zimt drin ist, und, wenn alles passt, die Bananenmilch auf zwei Gläser verteilen, einen dicken Strohalm rein und fertig!