# Bananen-Shake

Was macht man mit fünf Bananen, die schon überreif sind und vermutlich in kürze verderben würden?

Genau, man bereitet sich keinen neudeutschen „Smoothie“ zu, sondern einen altmodischen Bananen-Shake.

Mit Milch. Und eventuell einem Schuss Sahne, die ich allerdings nicht mehr vorrätig hatte. Aber dafür mit Ahorn-Sirup verfeinert.

So erhält man 3–4 Gläser eines leckeren, fruchtigen Getränks. Und das auch noch gesund ist.

[amd-zlrecipe-recipe:786]

---

# Schokoladen-Pudding mit Ahorn-Sirup

Nochmals ein industriell gefertigter Pudding.

Verfeinert mit Ahorn-Sirup.

[amd-zlrecipe-recipe:785]