



Shake mit Bananen und Zimt

289 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

1/2 Banane
250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
1 kleiner Teelöffel Zimt

Zubereitung:

1/2 Banane, Milch, Formula 1 und Zimt in die Küchenmaschine geben.
Gut umrühren.
Mischung in das Servierglas füllen.
Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).