

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Guten Morgen-Milch

Guten Morgen-Milch



Wenn es morgens mal richtig schnell gehen muss oder der Hunger für ein ausgiebiges Frühstück fehlt, dann ist dieser Frühstücksdrink eine klasse Alternative. Banane, Haferdrink, Kakao und Kölln Instant Haferflocken – der pure Genuss!

Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 Banane
- 150 ml Milch oder Kölln Haferdrink Klassik
- 2 TL löslicher Kakao
- 2 EL Kölln Instant Haferflocken

Zubereitung:

Banane in Milch oder Kölln Haferdrink pürieren, mit Kakao und Kölln Instant Haferflocken mixen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1.071 kJ/252 kcal, 7g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 8 g Eiweiß