

## ΜΙΛΚΣΕΙΚ ΜΠΑΝΑΝΑΣ



Μένουμε σπίτι, πλένουμε χέρια, τρώμε υγιεινά!

Μια εύκολη συνταγή για να απολαμβάνουμε το γάλα μας διαφορετικά...

### **ΥΛΙΚΑ:**

1. Ένα ποτήρι γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιάπαχο
2. Μία μικρή ώριμη μπανάνα ή μισή αν είναι μεγάλη

### **ΒΗΜΑΤΑ**

1. Καθαρίζουμε τη μπανάνα από τη φλούδα της
2. Την κόβουμε με τα χέρια μας, σε μικρά κομμάτια μέσα σε μπολάκι
3. Λιώνουμε τα κομμάτια της μπανάνας καλά, με ένα πιρούνι.
4. Τοποθετούμε τη λιωμένη μπανάνα σε μπλέντερ μαζί με το γάλα και κτυπούμε μέχρι να λιώσει εντελώς η μπανάνα. Αν δεν έχουμε μπλέντερ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μίξεράκι για φραπέ
5. Σερβίρουμε σε ψηλό ποτήρι και απολαμβάνουμε με καλαμάκι.

Μπορούμε επίσης να φτιάξουμε μιλκσέικ με φράουλες ή φράουλες/μπανάνα

Υ.Γ: Ζητούμε βοήθεια από ενήλικα κατά τη χρήση του μπλέντερ ή του μίξερ φραπέ.

Καλή επιτυχία παιδιά μου!