

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Banana milkshake

LUOGO: Europa / Regno Unito

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI PER IL BANANA MILKSHAKE

BANANE mature - 2

LATTE INTERO freddo - 120 ml

CUBETTI DI GHIACCIO 80 gr

CANNELLA IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

Il **banana milkshake** è una bevanda fresca e cremosa, perfetta per una colazione energizzante o una merenda veloce. Con **pochi ingredienti** e un frullatore a portata di mano, in soli 5 minuti puoi gustare un **frullato sano, naturale e fatto in casa**. Questa ricetta è l'ideale anche per riciclare banane mature e per rinfrescarti nelle giornate calde. La cannella dà un tocco aromatico speciale, ma puoi personalizzarlo come vuoi.

COME FARE IL BANANA MILKSHAKE

- 1 Per preparare il banana milk shake ti serviranno pochi ingredienti e pochissimi minuti. Sbuccia le banane, elimina i filamenti e taglia via eventuali parti scure o rovinate. Taglia le banane a tocchetti e inseriscile nel frullatore. Aggiungi mezzo cucchiaino di cannella in polvere per aromatizzare. Se preferisci, puoi sostituirla con zenzero o cacao.



- 2 Versa il latte freddo nel frullatore insieme alle banane, poi aggiungi anche i cubetti di ghiaccio.



- 3 Frulla tutto per qualche minuto, fino a ottenere una bevanda densa, liscia e perfettamente amalgamata. Versa il milkshake nei bicchieri e decora come preferisci.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Hai delle banane troppo mature? Usale per preparare questo milkshake: più sono dolci, meno zucchero dovrai aggiungere.

Puoi arricchire il frullato con un cucchiaino di cacao, zenzero o un pizzico di vaniglia.

Per renderlo ancora più goloso, aggiungi panna montata o una spolverata di granella di pistacchio come decorazione.

Se ti piace un gusto più dolce, puoi aggiungere anche un cucchiaino di miele o zucchero di canna

CONSERVAZIONE

Il banana milkshake va consumato subito, appena fatto: in questo modo si mantiene cremoso e la banana non si ossida. **Non è adatto alla conservazione in frigo né al congelamento**

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Smoothie al kefir e frutti di bosco: fresco e perfetto per la colazione.

Smoothie detox al mango: esotico e leggero.

Caffè shakerato: una coccola estiva con una marcia in più.

Granita al caffè: golosa e irresistibile per l'estate.