



Frullato di banana e yogurt

[Del 25/12/2002 | Sezione: [Bevande](#) | Categoria: [Mangia & bevi](#)]

Ingredienti: per 1,2 l: 4 banane mature, 90 g di zucchero di canna, 1 cucchiaino di semi di cardamomo, 940 ml di latte freddo, 155 ml di yogurt naturale, 6 cubetti di ghiaccio.

Sbucciate le banane e tagliatele a fettine, conservandone alcune per guarnire. Mettetele in un frullatore con lo zucchero, i semi di cardamomo, il latte, lo yogurt e il ghiaccio. Frullate fino a ottenere una bevanda omogenea e molto schiumosa. Servitela subito, ghiacciata, in bicchieri alti, guarnita con fettine di banana.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]