שייק בננות עם רום.

רכיבים:

בננה
½ כוס חלב
כוסית רום (30 מ"ל)
קרח

אופן ההכנה:

1. מכניסים למיקסר את הבננה, החלב, הרום והקרח.
2. יוצקים לכוס ומקשטים בפרוסות בננה ובעלי נענע.