

# MILK -SHAKE BANANE COCO

Dimanche 04 Juillet 2021

*La pause 16 h inspirée du livre de recettes de Claire Pinson*

**Milk-shake banane coco pour 1 personne et 3 sp vert bleu violet** ☐☐☐

- 1/2 banane\*
- 1 cuillerée à café de noix de coco en poudre
- 100 ml de lait écrémé\*
- 30 g de fromage blanc 0%\*
- quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 cuillerée à café de sugarly (sucralose)
- glace pilée

*Peler la banane, la couper en rondelles.*

*La mettre dans le bol du mixeur avec la noix de coco en poudre, le lait, le fromage blanc, la vanille, le sugarly et la glace pilée.*

*Mixer le tout.*

*Verser dans un grand verre et déguster sans attendre.*



*J'ai remplacé les 150 ml de lait de la recette de base par 100 ml en rajoutant un peu de fromage blanc 0% qui apporte un peu de moelleux et d'onctuosité.*

*Voilà une pause gourmande fraîche et rassasiante pour malgré tout un nombre de sp correct.*

*Très bon dimanche☺☺☺*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***