

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 cuillère 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 cuillère 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