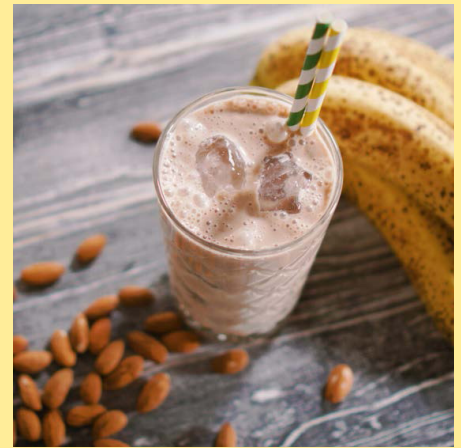




Milkshake amande-vanille

PORTIONS : 1
PRÉPARATION : 5 minutes

PRÉPARATION

1. Éplucher la banane.
2. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
3. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène, sans morceaux.
4. Verser le milkshake dans un verre et savourer.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 125 g de yaourt à la vanille
- 250 ml de lait entier
- 1 cuillère à soupe de purée d'amandes
- 2 cuillères de flocons fondants ou de flocons d'avoine fins
- 2 dattes dénoyautées