



Milkshake banane-fraise

PORTIONS : 1
PRÉPARATION : 5 minutes

PRÉPARATION

1. Éplucher la banane.
2. Laver les fraises.
3. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, sans morceaux.
4. Verser le milkshake dans un verre et déguster.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 100 g de fraises fraîches ou surgelées
- 250 ml de lait entier
- 100 g de yaourt grec
- 2 cuillères de flocons fondants à soupe ou de flocons d'avoine fins