



Milkshake banane/fraise

PORTIONS : 1
PRÉPARATION : 5 minutes

PRÉPARATION

1. Peler la banane.
2. Laver et nettoyer les fraises.
3. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et réduire en purée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux visibles.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 100 g de fraises ou de fraises surgelées
- 200 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoines instantanées