



Crème glacée maison pour déjeuner

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :

5 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 banane congelée en rondelles (environ 12 morceaux)
- 1 tasse de fruits congelés (fraises, bleuets, framboises, mangues, ananas, variez les combinaisons!)
- 3/4 de tasse de lait
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide (c'est facultatif, mais pour ceux qui n'aiment pas, ça ne goûte pas du tout et ça apporte un peu de protéine. Et c'est aussi le moment de passer votre pot de beurre de pean naturel que vous détestez!)
- 3 c. à soupe de yogourt grec à la vanille
- 3 c. à soupe de poudre de protéine (c'est facultatif, mais quand j'en mets, je n'ai pas faim jusqu'au dîner!)

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.
2. Actionner pendant une bonne minute.
3. Servir!