

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 2 portions



Crème glacée à déjeuner

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)
- 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!)

Marche à suivre :

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

Source : <https://cinqfourchettes.com/2015/06/creme-glacee-dejeuner.html>