

FRUITY STRAWBERRY SHAKE

Bol au Kéfir



CRÉEZ VOTRE PROPRE BOL DE KÉFIR PRÉFÉRÉ
AVEC DES INGRÉDIENTS DÉLICIEUX

Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Mélanger le shake avec 70 g de kéfir et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Laisser ensuite reposer 5 à 10 minutes, car il s'épaissit.

Conseil

Utiliser comme alternative le Soft Vanilla, le Lovely Coffee ou le Smooth Cocoa Shake.

Garnir le bowl de fruits frais et de noix.

Ingrédient

pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe (31 g) de Fruity Strawberry Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 70 g de Kefir

Valeur nutritive par portion

Energie	247 kcal
Gras	9 g
Glucides	16 g
Sucre	7,5 g
Protéine	6,1 g
Fibres alimentaires	11 g

