

LOVELY COFFEE SHAKE

avec purée de fruits



CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de milk-shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 110 g de framboises en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alterner la purée de fruits et le shake dans un verre sans les mélanger.

Conseil

Alternativement, prendre 130 g de fraises, 70 g de cerises ou 50 g de banane.

Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillère à soupe (31 g) de Lovely Coffee Shake
- 250 ml boisson au soja
- 110 g de framboises

Valeur nutritive par portion

Énergie	249 kcal
Graisses	7,4 g
Glucides	19 g
Sucre	8,24 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	11 g

