

SOFT VANILLA SHAKE

Bol au yaourt



CRÉEZ VOTRE BOL DE YAOURT PRÉFÉRÉ
AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX.

Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Mélanger le shake avec 100 g de yaourt 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 Fruity Strawberry, 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 Soft Vanilla Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 100 g de yaourt 1,5 % de matières grasses

Valeur nutritive par portion

Energie	238 kcal
Gras	6,5 g
Glucides	17,8 g
Sucre	2,73 g
Protéine	23,38 g
Fibres alimentaires	6,2 g

