

SOFT VANILLA SHAKE

avec purée de fruits



CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 130 g de fraises en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alternier la purée de fruits et le shake dans un verre sans les mélanger.

Conseil

Alternativement, prendre 110 g de framboises, 70 g de cerises ou 50 g de banane.

Ingrédient pour 1 personne

- 3 cuillère à soupe (31 g) de Soft Vanilla Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 130 g de fraises

Valeur nutritive par portion

Énergie	247 kcal
Graisses	6,9 g
Glucides	20 g
Sucre	9,8 g
Protéines	20 g
Fibres alimentaires	8,2 g

