

Recette

MILK SHAKE BANANE EXPRESS – protéines et vitamines

Type

Dessert

Temps

Préparation : 10 mn

Difficulté

Facile

Personnes

1

- 1 banane
- 10 cl de lait
- 1 ou 2 blancs d'œufs
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- Sucralose selon le goût

Pour accompagner

- Fruits secs
- Fruits frais (kiwi, grenade, ...)



Etape 1	Sortir les ingrédients du réfrigérateur
Etape 2	Mixer la banane, le lait, l'extrait de vanille et le sucralose
Etape 3	Monter les blancs en neige au batteur électrique
Etape 4	Rajouter le mélange progressivement aux blancs en neige
Etape 5	Consommer rapidement très frais !

Vous pouvez rajouter les jaunes d'œufs au mélange mixé
si le milk-shake remplace en partie votre repas