



FUSION BANANE ET BAIES

4
PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 banane, tranchée
- 1 tasse (250 ml) de yogourt
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de baies fraîches ou surgelées
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Combinez les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse.

NOTES

Utilisez moitié yogourt nature et moitié yogourt aux fruits pour un goût moins sucré.