

# Milkshake

## Équilibrée

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
13	6	43	302

### INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 200 g de Skyr
- 200g de fruits surgelés
- 1 banane
- 2 boules de glace vanille
- 80 ml de crème liquide 30% de matière grasse

### RECETTE – FACILE

- Dans un blender, verser le Skyr, les fruits surgelés, la banane coupée en morceaux et la glace vanille
- Mixer le tout
- Ajouter de la crème en fonction de la texture souhaitée
- Mixer à nouveau
- Mettre au réfrigérateur
- Servir le Milkshake très frais.

### MATÉRIEL

Blender, couteaux, cuillère