

DÉFENSE matin



De: Coop La Manne

Instructions

- 1:
Mettre les fruits congelés dans le mélangeur et réduire en purée.
- 2:
Ajouter le lait et le yogourt.
- 3:
Mélanger jusqu'à consistance désirée.
- 4:
Ajouter la graine de lin ou le chia.
- 5:
Rectifier la consistance, si désiré.
- 6:
Il ne vous reste plus qu'à vous régaler !

Ingrédients

- 1 tasse
Bleuets
- 1 tasse
Fraises
- 1 tasse
Yogourt vanille
- 1 tasse
Lait soya ou riz
- 1 cuillère à thé
Graine de lin moulu ou chia moulu