



# Milk-shake renfort et énergie

## PRÉPARATION

- 1 Pelez et coupez en morceaux les bananes.
- 2 Dans le blender, mixez les morceaux de banane avec le lait.
- 3 Ajoutez les flocons de céréales et mixez encore une fois pour homogénéiser le tout.
- 4 Versez un peu de cacao en poudre pour la décoration des verres.
- 5 Si vous désirez obtenir un milk-shake plus liquide, rajoutez-y un peu de lait ou de lait de coco puis remixez.

Pour  
environ  
1 litre

## INGRÉDIENTS

2 bananes mûres  
de taille moyenne

---

750 ml de lait  
(lait demi-écrémé avec  
ou sans lactose)

---

3 cuillères à café  
de flocons de céréales

---

cacao en poudre  
(en option)

## MATÉRIEL

1 planche à découper

---

1 couteau de cuisine

---

1 cuillère à café

---

1 blender

DÉCOUVREZ D'AUTRES  
RECETTES ET DES CONSEILS  
SUR L'ALIMENTATION  
EN VOUS INSCRIVANT  
AUX ATELIERS BIEN DANS  
SON ASSIETTE DU PRIF.

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**