Boissons sans alcool

Milkshake à la banane

10 min	10 min	0	0	90
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

1 **Banane(s)**
20 cl **Lait entier**
2 boule(s) **Glace vanille**

Étape 1

Préparation du Milkshake

1. Eplucher la banane et la couper en morceaux.
2. Si les bananes ne sont pas bien mûres, les écraser légèrement.
3. La mettre dans le blender avec les boules de glace et le lait.
4. Pour une version light, remplacer la glace par du yaourt et ajouter de la glace pilée.

Étape 2

Dressage

1. Mixer, servir immédiatement.