

Smoothies Gourmands



Il te faut:

- Une tasse de fraises congelées
- Une banane bien mûre
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- Une tasse de lait

Marche à suivre:

- Pelez et coupez la banane et placez dans le blender mixeur avec les autres ingrédients.
- Décorez un grand verre avec des jolis fruits et versez le mélange
- C'est prêt à déguster bien frais !

