

Smoothie protéiné au fromage blanc et fruits, au Companion

INGRÉDIENTS (2PERS)

- 400g de fromage blanc
- des fruits selon vos goûts

Pour la première photos c'est pastèque, banane, fruit du dragon

Pour la deuxième photo c'est myrtilles, banane, pastèque et fruit du dragon

Pour la troisième photo c'est nectarine et fruit du dragon





ETAPES :

- Mettre la lame ultrablade du Companion
- Verser tous les ingrédients et mixer vitesse 8 pendant 20 sec puis vitesse 12 pendant 1 min
- Soit vous le mangez tel quel dans une jarre ou vous pouvez le servir dans un bol avec les topping que vous voulez pour un smoothiebowl



BE HAPPY BE PINK
