

metro



Yogourt à boire Mangue-banane

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

750 ML | 0:05 PRÉPARATION | 0:00 CUISSON | 0:05 TEMPS TOTAL

Ingrédients

250 ml (1 tasse) Yogourt grec nature

375 ml (1 1/2 tasse) Lait 2%

190 ml (3/4 tasse) Mangue, chair coupée en morceaux

45 ml (3 c. à soupe) Jus d'orange

1 Grosse banane, pelée

Quantité suffisante, essence de vanille

15 ml (1 c. à soupe) Sirop d'érable

Préparation

Combiner tous les ingrédients dans le bol d'un mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention d'un yogourt lisse et onctueux.

Rectifier le niveau de sucre avec un peu plus de sirop d'érable, au goût.

Note:

On peut remplacer le lait par de la boisson de soja nature, chocolatée ou même du lait d'amandes ou de riz.

Source : Chef Caroline McCann

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

