



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Milk-shake léger aux framboises

Temps de préparation : 2 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 20 cL de lait ½ écrémé*
- 100 g de framboises surgelées*
- 4 feuilles de menthe*
- 1 stick de stévia*

Préparation de la recette :

Mettre dans un blender un verre de brisures de framboises pour trois verres de lait environ. Rajouter quelques feuilles de menthe et du sucre à doser selon votre goût.

Activer le blender quelques secondes.

Vous obtenez un délicieux milk-shake glacé (les framboises sont surgelées) et léger puisqu'il ne contient pas de glace.