

UN SHAKE POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE



Tu as besoin de :

Pour la couche Rouge :

- ▶ 1 banane, congelée
- ▶ 100 g de yaourt
- ▶ 1/2 tasse de framboises, congelées
- ▶ 1/2 tasse de fraises, congelées
- ▶ Un peu d'eau

Pour la couche jaune :

- ▶ 2 bananes, congelées
- ▶ 100 g de yaourt
- ▶ 1 tasse de tranches d'ananas, congelées
- ▶ Un peu d'eau

Pour la couche verte :

- ▶ 2 bananes, congelées
- ▶ 100 g de yaourt
- ▶ 1 poignée d'épinards
- ▶ 1 tasse de tranches d'ananas, congelées
- ▶ Un peu d'eau



MODE D'EMPLOI :

Mettre les ingrédients respectifs pour une couche au blender, et mixer le tout. Ensuite, laver le blender, et introduire les ingrédients de la couche suivante. Dresser les couches successives en purée dans les verres, et c'est terminé !

1



2



3



4



5



6



L'ASTUCE D'ED EUROMAUS :

Si tu n'aimes pas certains fruits, tu peux aussi en utiliser d'autres à la place (pas exemple de la mangue à la place de l'ananas).
Amuse-toi bien et bonne dégustation !

