



Yaourt à la banane



Ingrédients pour 1 portion

| | |
|--------|--|
| 200 ml | Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink Vanille |
| 1/2 | banane |
| 100 g | yaourt |
| 3 TL | sucre |
| 2 EL | crème |
| 2 TL | jus de citron |

Valeurs nutritives par portion

| | |
|----------------|----------|
| Energie..... | 673 kcal |
| Protéines..... | 24 g |
| Glucides..... | 69 g |
| Lipides..... | 19 g |



Préparation

1. Couper la banane en petits morceaux, arroser de jus de citron, mixer la moitié des morceaux.
2. Mélanger la purée de banane obtenue, Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink Vanille, le yaourt, la crème et le sucre. Ajouter les morceaux de banane restants au mélange.