

Milkshake

Ingrédients pour 1 personne

- 20 cl de lait entier
- 3 boules de glace (parfum de votre choix)
- 2 cuillères à soupe de poudre de lait



Préparation

- Mettre le lait, la glace et la poudre de lait dans le blender puis mixer. Servir dans un verre. Vous pouvez rajouter un coulis de chocolat, de caramel, de fruits mais aussi du miel, de la chantilly, des amandes effilées, etc



Ce milkshake permet d'allier plaisir, hydratation et apport en protéines avec le lait entier et la poudre de lait.