

Dessert
& collation

Milkshake Fraise-Banane

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le **+**
produit

La vache qui rit® Formule Plus est facile à incorporer, même à froid, grâce à sa texture souple.



Par F. Dusart et J. Garnier



Ingrédients pour 100 personnes

- Bananes 1.5 kg
- Fraises 2.25 kg
- Sirop de fraise 1L
- Yaourt 3kg
- Jus de citron 225ml
- La vache qui rit® Formule Plus 1 kg
- Lait 3 L

Progression de la recette

1. Laver les fraises et éplucher les bananes.
2. Mixer tous les ingrédients très frais dans un blender ou Blixer®. Ajouter éventuellement quelques glaçons.

La quantité de sirop peut être ajustée en fonction de la teneur en sucre des fruits.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 12 cl

Energie : 384,3 kJ / 91,2 Kcal

Matières grasses : 2,7 g

Dont acides gras saturés : 1,8 g

Glucides : 12,5 g

Dont sucres : 11,6 g

Fibres alimentaires : 0,5 g

Protéines : 3,7 g

Sel : 0,3 g

Calcium : 197,8 mg

Vitamine D : 1,6 µg