



## Smoothie arc-en-ciel



### INGRÉDIENTS

Pour 2 smoothies:

#### 1<sup>ère</sup> couche

- 150 ml de lait ou de la boisson végétale de votre choix
- 60 g de petit suisse ou du skyr ou une alternative végétale
- 150 g de bananes surgelées
- ½ cuillère à café de poudre au sucralose

#### 2<sup>ème</sup> couche

- 100 ml de lait ou de la boisson végétale de votre choix
- 150 g de bananes surgelées
- 5-6 framboises surgelées ou fraîches
- ½ cuillère à café de poudre au sucralose

#### 3<sup>ème</sup> couche

- 50 ml de lait ou de la boisson végétale de votre choix
- 60 g de framboises surgelées ou fraîches
- 70 g de bananes surgelées
- 60 g de petit suisse ou du skyr ou une alternative végétale
- ½ cuillère à café de poudre au sucralose

### PRÉPARATION

Dans un blender, mixer tous les ingrédients de la première couche.

Verser dans deux verres et mettre au congélateur pendant 10 minutes.

Ensuite, mixer tous les ingrédients de la deuxième couche.

Ajouter la deuxième couche au-dessus de la première et laisser encore 10 minutes au congélateur.

Mixer les ingrédients de la troisième couche.

Verser la dernière couche dans vos verres et ajouter par-dessus quelques fruits frais, un peu de granola ... et déguster sans tarder!

✓ 302 kcal  
-6 g  
de sucre\*

PAR PORTION

\* par rapport  
à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu