

# Glace aux Haricots Rouges, Fraises & Banane

Recette Visuelle par DAREBEE

© darebee.fr



1 boîte ~ 240g de haricots rouges cuits  
300g de fraises surgelées  
100g de chou-fleur surgelé (facultatif)  
1 tasse ~ 200ml de lait  
4 bananes surgelées

AMÉLIOREZ ! Ajoutez de la noix de coco.

PLUS DE PROTÉINES ! Ajoutez 2 mesures de protéines en poudre à la vanille.

2 PORTIONS

1



2



3



## INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients, sauf les bananes et la poudre de protéines, dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène - 2 minutes.
2. Ajoutez les bananes surgelées et la poudre de protéines, si vous en utilisez, et mixez jusqu'à obtention d'un mélange épais et homogène - 2 minutes.
3. Transférez dans un bol et décorez de flocons de noix de coco.