

Glace aux Haricots Noirs, Fruits Rouges & Bananes

Recette Visuelle
par DAREBEE
@ darebee.fr



4 bananes surgelées
300g de fruits rouges surgelés
½ tasse - 100ml de lait végétal
1 boîte - 240g de haricots noirs cuits

AMÉLIOREZ ! Ajoutez ½ c.à.s de poudre de maca, 1 c.à.c de poudre de gingembre et des flocons d'amandes.

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

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Egouttez les haricots. Mettez tous les ingrédients, sauf les bananes, dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse - 2 minutes.
2. Ajoutez les bananes surgelées et mixez jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse - 2 minutes.
3. Transférez dans un bol et garnissez de flocons d'amandes.