



Glace Brocoli Banane

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

300g de brocoli surgelé
4 bananes surgelées
1 tasse ~ 200ml de lait végétale

AMÉLIORER : Ajoutez 1 cuillère à café de poudre de maca au mélange. Ajoutez les cœurs de chanvre pour la déco.

PLUS DE PROTÉINE : Ajoutez 2 mesures de protéine en poudre.

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. 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 encore ~ 2 minutes.
3. Transférez dans un bol et saupoudrez de cœurs de chanvre.