



Glace au Potiron

Recette Visuelle
par DAREBEE
@ darebee.fr

4 bananes surgelées
400g de purée de potiron ou à la vapeur

AMÉLIOREZ ! Ajoutez ½ c.à.c de cannelle et ¼ de c.à.c de noix de muscade moulue. Ajoutez du sirop de dattes, des noix de pécan, de la noix de muscade moulue et une barre protéinée émiettée.

PROTÉINES EN PLUS : Ajoutez 2 mesures de protéines en poudre.

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine ou un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Transférez dans un bol. Garnissez de noix de pécan, ajoutez le sirop de dattes et émiettez une barre protéinée. Saupoudrez de noix de muscade supplémentaire.