






Milkshake aux flocons d'avoine et aux baies

Ingrédients :

-  40 g de flocons d'avoine
-  125 g de baies (ou autres fruits) (congelés ou frais)
-  50 g de fromage blanc
-  1 càc de miel
-  300 ml de lait

Préparation :

- Placer tous les ingrédients dans un blender.
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Verser dans un verre et déguste !

♥ **Astuce :** Pour un smoothie plus frais, ajoute quelques glaçons avant de mixer !