

Lait frappé au panais

Un minimum d'ingrédients, un maximum de plaisir, et aucune culpabilité!

Donne une portion

Temps de préparation : 2 minutes

Ingrédients

1 tasse de lait de soya (ou autre lait végétal)

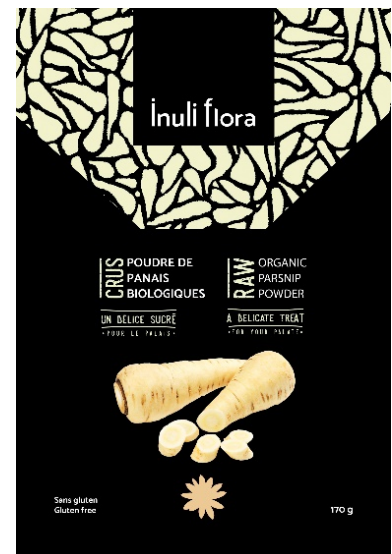
1 c. à soupe de poudre de panais Inuliflora

1 ou 2 glaçons

Pour un effet plus crémeux, ajouter une banane.

Préparation

Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Verser dans un verre et déguster.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca