

SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX GRAINES DE BERCE

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 2 pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
Petites bananes	2
Lait	3 dl
Graines de berce	1 càs

Préparation

1. Dans un blender, verser le lait.

2. Découper les bananes, y mettre les morceaux.

3. Ajouter les graines de berce. Mixer, et c'est prêt !
