SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX GRAINES DE BERCE X 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!