

30 MIN.
de prép.

30 MIN.
en tout

little
FOOBY

57 Kcal
par dl

☆☆☆
Commis



USTENSILES



Tablier



Verre doseur



Petit couteau de cuisine



Couteau économe



Pied mixeur



Cuillère à soupe



Cuillère à café



Planche à découper



La balance de cuisine



Shaker

IL VOUS FAUT

pour 2 litres

VOICI COMMENT FAIRE

Passages surlignés: les enfants peuvent aider!

Milkshake jaune

- 1 mangue
- 180 g de yogourt nature
- ¼ cc de vanille Bourbon en poudre
- 1 pincée de curcuma
- 2 dl d'eau

3

Peler la mangue et la couper en morceaux. La mettre dans un verre doseur avec le yogourt, la vanille et le curcuma, ajouter l'eau, mixer.



Milkshake vert

- 1 banane
- 30 g de pousses d'épinards
- 2 kiwis
- 3 dl d'eau

4

Peler la banane, la couper en morceaux, la mettre dans un verre doseur avec les épinards. Éplucher les kiwis, les couper en morceaux, les ajouter. Ajouter l'eau, mixer.

BON À SAVOIR



Bon à savoir:

Le lait peut être remplacé par du drink à l'avoine ou à l'amande.



Retrouvez la recette sur:
little.fooby.ch/fr/recettes/20777/