

Boissons

Boisson de récupération

Pour 2 personnes.

Ingrédients

4 fruits (au choix)

1 litre de lait (écrémé)

Méthode de préparation

Prenez de lait écrémé que vous mélangez avec les fruits de votre choix. Le lait écrémé chocolaté est aussi une bonne boisson de récupération !

Ustensiles de cuisine

Mixeur

