

# MILKSHAKE GOURMAND À LA BANANE

**Doux, onctueux et frais, ce milkshake reste facile à avaler même en cas de problèmes en bouche ou les jours de petit appétit. Cette recette veloutée et nutritive fera une collation ou dessert rapide et gourmand. Attention en cas de paresthésie, la glace est fortement déconseillée.**

Image not found Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.com/recipes/19/410/10/bienfaits/Milkshake à la banane - 2.jpg](https://vite-fait-bienfaits.com/recipes/19/410/10/bienfaits/Milkshake%20à%20la%20banane%20-%202.jpg)



**Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min**

## Ingrédients (2 verres)

- 1 banane
- 2 boules de glace vanille
- 25 cl de lait ½ écrémé froid
- 125 ml de crème liquide entière froide
- 1 spéculoos
- 18 g de sucre glace

## Préparation

Verser la crème liquide dans un saladier/bol qui servira à battre la crème en chantilly et mettre au réfrigérateur.

Dans le bol du Blender (ou mixeur), mettre les 2 boules de glace, le lait et la banane coupée en morceaux. Mixer.

Verser le milkshake dans les verres.

Lorsque le récipient et la crème sont bien froids, battre en chantilly ferme en incorporant progressivement le sucre glace.

Se munir d'une poche à douille avec une douille cannelée et garnir les verres de chantilly juste avant de servir.

Écraser le spéculoos et saupoudrer les verrines ou verres. Servir très frais !