

BOISSON ONCTUEUSE AUX FRUITS DES BOIS

Cette boisson est à la fois : rafraîchissante, nutritive grâce aux céréales et au lait entier, et vitaminée grâce aux fruits frais ! Cette boisson est aussi riche en fibres. Un vrai atout pour les personnes souffrant de problèmes en bouche et/ou de constipation.



Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 grands verres)

- 160 g d'un mélange de fruits des bois surgelés
- 500 ml de lait entier
- 125 ml de céréales de son
- 10 cl de crème liquide
- 1 c. à s. de poudre de lait écrémé
- 1 c. à c. de miel

Préparation

Placer tous les ingrédients dans un mixeur.

Laisser reposer 1 minute pour que les céréales ramollissent.

Mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Déguster !