

Milkshake Vegan chocolat, banane et beurre de cacahuètes



Je ne vous propose pas souvent de boisson car honnêtement à part de l'eau je ne bois rien d'autre ^^ mais l'autre jour mon frère venait à la maison et pour une fois il avait prévenu à l'avance donc j'ai pu lui préparer pleiiiin de trucs ! Dont ce milkshake Vegan à boire au petit déjeuner pour faire le plein d'énergie et de protéines (après ce milkshake vous êtes prêt pour aller à la salle ^^ ;)) ou au goûter ou encore comme dessert. Simple, rapide et ne demande pas beaucoup d'ingrédients, vous allez adorer ce milkshake ! ;) J'ai pris du lait d'épeautre car c'est celui que mon frère préfère mais bien évidemment vous pouvez prendre n'importe quel lait végétal.

Pour un milkshake ½

Ingrédients:

1 banane congelée d'environ 2H

250ml de lait d'épeautre

2 grosse c. à soupe de beurre de cacahuètes

2c. à soupe de chocolat en poudre

Préparation:

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez 1 à 2min, jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène.

Servez aussitôt.