



Peach Milkshake

Phase : **Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
76 kcal	2,8 g	1,70 g	9,3 g	0,01 g	2,7 g	10,3 g
4%	6%	7%	10%	0%	6%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Collation

Prêt en
25 min

Repos
4 h

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 600 g de chair de pêches bien mûres
- 400 ml de jus de coco sans sucres ajoutés
- 250 g de kefir entier
- 30 g d'édulcorant cristallisé

Préparation

1. Mélanger le kefir avec 20 g d'édulcorant dans un récipient hermétique et le placer au congélateur pendant 4 heures.
2. Au moment de servir, verser le jus de coco dans le blender et ajouter le kefir congelé, la chair des pêches et 10 g d'édulcorant.
3. Mixer bien le tout et verser dans 6 verres de 200 ml.