



MILK SHAKE BANANE E FRUTTI ROSSI

INGREDIENTI:

Banane	1
Frutti rossi	1 Tazza
latte d'avena (in alternativa latte)	400 ml
bucce di psillio	1 ct
Miele	1 CC

PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare ad impulsi fino a quando il composto non risulterà cremoso e omogeneo.

Versare in bicchieri e guarnire con foglie di menta.

Consigli: In inverno è possibile utilizzare anche della frutta che è stata congelata l'estate

