

## IDÉES DE BOISSONS ENRICHIES « MAISON »

### Suisse (2.5 dl)

1 poire  
1 dl de jus de pomme  
1 à 2 c. à café de sucre ou de miel  
1 petit suisse nature

### Tropical (2.5 dl)

1 kiwi  
1 dl de jus d'orange  
75 g de séré à la crème  
1-2 c. à soupe de sucre ou de miel

### Fruits rouges – Vanille (2.5 dl)

80 g de fruits rouges  
1 dl de lait entier  
1 boule de glace vanille  
1 c. à café de sucre ou de miel

### Hivernal (2.5 dl)

1 baby-banane  
1 dl de jus de pomme  
1 dl de lait entier  
1 c. à soupe de crème entière  
Cannelle

### American (2.5 dl)

1.5 dl de lait entier  
1 c. à soupe de beurre de cacahuètes rase  
1 baby-banane  
1 c. à café de cacao

### Poudre de protéine (2.5 dl)

1 yogourt nature  
1.5 dl de jus de fruits  
1 c. à soupe de sucre ou de miel  
3 c. à soupe de poudre de protéines ou poudre de lait  
Cannelle, vanille ou gingembre

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une boisson liquide

