

# Smoothie fraises-bananes

Bedon Gourmand



## Ingrédients

- 1 banane
- 1 c. à soupe (15 ml) de fromage à la crème
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 10 à 12 fraises

## Préparation

1. Dans le contenant du mélangeur, dépose tous les ingrédients.
2. Émulsionne 1 minute.

Préparation: 10 minutes

Portions: 2

Source: Cuisiner c'est trop cool