

# Milk shake coco banane

## Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 209 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 1.0 u Banane
- 25.0 cl lait demi écrémé
- 20.0 cl Crème de coco
- 50.0 gr Sucre roux

Un dessert pour les amoureux du coco

### Etape 1: Préparation

Dans un blender mélanger la banane découpée en rondelles, le sucre, le lait et la crème de coco. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

### Etape 2: Repos

Laisser reposer au frais pendant 45 minutes et déguster