

Laits frappés 2



fruits rouges en folie

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

1 tasse (250 ml) de lait

¾ tasse (175 ml) de fraises congelées

¾ tasse (175 ml) de framboises congelées

½ tasse (125 ml) de yogourt
(fraise, framboise, vanille ou nature)

Combinez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.

Astuce : Utilisez des baies fraîches plutôt que congelées et ajoutez ½ tasse (125 ml) de glace.



mangue magique

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

1 tasse (250 ml) de mangue congelée
(ou 1 mangue mûre, pelée et dénoyautée)

½ tasse (125 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de yogourt
(vanille ou mangue)

½ tasse (125 ml) de glace

Combinez tous les ingrédients dans
un mélangeur et mélangez jusqu'à
consistance lisse.

Astuce : Si vous le souhaitez,
ajoutez une pincée de cannelle
ou de cardamome.



banane et beurre d'arachides

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

½ tasse (125 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de yogourt
(vanille, noix de coco ou nature)

1 banane congelée

1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachides

½ c. à soupe (7 ml) de graines de chia

Combinez tous les ingrédients dans
un mélangeur et mélangez jusqu'à
consistance lisse.

Astuce : Remplacez le
beurre d'arachides par tout
autre beurre de noix.
Exemples : beurre d'amandes ou
beurre de graines de tournesol.



bonheur banane et baies

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

1 tasse (250 ml) de mélange de baies congelées

½ tasse (125 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de yogourt (aromatisé ou nature)

1 banane congelée

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pure

Combinez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.

Astuce : Congelez les bananes quand elles commencent à avoir des taches brunes. Pelez-les, coupez-les en morceaux et congelez-les dans un sac en plastique pour les utiliser dans les laits frappés.



lait frappé vert tropical

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

½ tasse (125 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de yogourt (nature)

½ tasse (125 ml) d'épinards ou de
jeune chou vert frisé frais

½ tasse (125 ml) d'ananas congelé

¼ tasse (60 ml) de jus d'orange ou de
mélange tropical 100 % pur jus

½ banane

Combinez tous les ingrédients dans
un mélangeur et mélangez jusqu'à
consistance lisse.

Astuce : Utilisez le yogourt dans
votre frigo ou essayez d'autres sortes.
Exemples : yogourt grec, yogourt de
style balkan ou skyr.



blitz de bleuets

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

½ tasse (125 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de yogourt
(bleuets, vanille ou nature)

½ tasse (125 ml) de bleuets congelés

½ tasse (125 ml) d'ananas congelé

½ tasse (125 ml) d'épinards ou de
jeune chou vert frisé frais

Combinez tous les ingrédients dans
un mélangeur et mélangez jusqu'à
consistance lisse.

Astuce : Vous pouvez utiliser
des épinards congelés ou du
chou vert frisé haché congelé au
lieu d'épinards ou de jeune chou
vert frisé frais.



bol de lait frappé baie-licieux

Pour 2 portions (environ 1 tasse par portion)

1 ½ tasse (375 ml) de mélange de baies congelées

1 tasse (250 ml) de lait

3 c. à soupe (45 ml) de yogourt grec

Combinez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse. Versez dans deux bols et ajoutez vos garnitures préférées. Servez immédiatement.

Garnitures : fruits frais, graines de chia, flocons de noix de coco, noix, granola



Education
Nutrition.ca^{MC}

© Les producteurs laitiers du Canada, 2021.
Tous droits réservés.

Astuce : Vous pouvez utiliser n'importe quelle recette de lait frappé pour confectionner un bol. Préparez un lait frappé, servez-le dans un bol et ajoutez des garnitures.