

Shaker coup de boost et antioxydant au Lucuma

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 1



Lait de coco en poudre Bio
130 ml



Lucuma en poudre Bio
2 cuillères à café



Maca en poudre Bio
1 cuillère à café

1 banane

60 ml de lait d'avoine

La préparation

Étape 1

Couper la banane en morceaux et la mettre dans un blinder.

Étape 2

Ajouter le reste des ingrédients et mixer le tout.

Étape 3

Verser dans un verre et c'est prêt.

Notre astuce

Pour un effet tonifiant encore plus marqué, ajoutez une cuillère à café de maca à votre shaker.