

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine intégral
- 1 banane moyenne
- 5 fraises ou 1 poignée de myrtilles
- 250 ml de lait écrémé sans lactose ou de lait végétal (soja, amande...) sans sucres ajoutés



## Préparation

**1** Lavez et coupez les fruits si nécessaire

Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur

**2**

**3** Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène