

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Source : Cuisine AZ

Smoothie banane-caramel

Un smoothie : Une boisson bien rafraîchissante et une très bonne idée pour manger des fruits !!!



Pour 1 grand verre

Dans le bol du TM ou de votre mixeur

1 banane
100 g de lait
50 g de crème liquide
2 CS de sirop de caramel (ou caramel du commerce)
2 gros glaçons
Quelques grains de praliné (ou nougatine)

Mixer les ingrédients (sauf praliné ou nougatine)

15 sec VIT 10 (pour le TM)

Servir très frais et parsemer de nougatine en petits bouts ou grains de pralin.