

# Frappé crémeux

Ce délicieux frappé déborde de légumes, de fruits et d'aliments protéinés et à grains entiers. Dégustez-le seul ou avec une tranche de pain à grains entiers, grillée et tartinée de beurre de noix ou de graines!



Pour enfants



Végétarien



30 minutes ou moins



Sans cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION  
5 min



TEMPS DE CUISSON  
0 min



PORTIONS  
4

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'épinards ou d'autres légumes-feuilles légèrement tassés
- 1 banane mûre
- 500 ml (2 tasses) de fruits frais ou surgelés (bleuets, fraises, pêches, prunes, mangues ou une combinaison de ces fruits)
- 375 ml (1,5 tasses) de lait écrémé ou de boisson végétale enrichie non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 20 ml (1½ c. à table) de flocons d'avoine ou de son d'avoine

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à homogénéité.
2. Verser dans un verre et servir froid!

## Trucs

- ✓ Manquez-vous de temps le matin? Préparez le frappé la veille et conservez-le au réfrigérateur.
- ✓ Utilisez des ingrédients que vous avez dans la cuisine! Voici une idée : essayez d'utiliser des graines de chia ou de lin à la place des flocons d'avoine ou du son d'avoine.
- ✓ Demandez à vos petits chefs de vous aider à mesurer les ingrédients. Ça les impressionnera de voir les ingrédients se mélanger dans un mélangeur.
- ✓ Réduisez le gaspillage alimentaire en mélangeant du chou vert ou des épinards flétris avec un peu d'eau. Congelez le mélange dans des moules à glaçons et ajoutez des cubes quand vous préparerez un frappé.

