

Délice frappé aux fraises et amandes



Délice frappé aux fraises et amandes

Ingrédients

- ✓ 1 cuillère à table de beurre d'amandes crues
- ✓ 3 noix de Grenoble crues
- ✓ 1 tasse d'eau
- ✓ ½ tasse de fraises, fraîches ou surgelées
- ✓ ¼ d'avocat
- ✓ ½ cuillère à thé de racine de gingembre, pelée et hachée
- ✓ ¼ cuillère à thé de cannelle
- ✓ 1 cuillère à table de graines de lin fraîchement moulues
- ✓ 2-3 glaçons



Préparation

Verser tous les ingrédients dans un mélangeur et battre à vitesse élevée jusqu'à consistance lisse. Boire immédiatement.





Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)