

Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

Déjeuner frappé

Apprenti-chef yogourt maison recette

- 250 ml / 1 tasse yogourt probiotique
- 250 ml / 1 tasse fruits frais ou surgelés
- ½ banane
- 250 ml / 1 tasse jus d'orange, 100% pure
- 125 ml / ½ tasse lait
- 45 ml / 3 cuillères à table germe de blé, graines de chia ou de chanvre

Matériel

- malaxeur
- tasses à mesurer



Avertissement concernant les allergies! Si tu es allergique au lait, remplace le lait et le yogourt par des substituts (yogourt et boissons à base de soja, riz, chanvre, amandes, noix de coco ou autre).



Préparation

- Mélange tous les ingrédients dans un malaxeur. Sers le déjeuner froid.
- Cette recette donne environ 4 portions de 250 ml (1 tasse).
- Tu peux ajouter une cuillère de beurre de noix ou de graines (arachides, amandes, cajou, soja, tournesol, citrouille) pour plus de protéines et pour un goût différent.



Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)