

MOUSSE CHOCO-BANANE REVISITÉE



Ingrédients

(1 personne)

- 1 banane
- 10g de pépites de chocolat
- 1 c.s de beurre de cacahuète
- 5g de protéines en poudre
- 50 ml de lait végétal

15 minutes

Préparation

- 1- Dans un bol, écraser la banane à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- 2- Ajouter les pépites de chocolat, le beurre de cacahuète et les protéines en poudre, puis mélanger l'ensemble.
- 3- Verser ensuite 50 ml de lait végétal et mélanger de nouveau jusqu'à obtenir une préparation homogène. Passer le bol au micro-ondes pendant 1 minute.
- 4- Mélanger la préparation pour aider le chocolat à fondre. Remettre ensuite au micro-ondes entre 1 minute 30 selon la texture souhaitée.
- 5- Mélanger une dernière fois : votre mousse choco-banana protéinée est prête à être dégustée.

