

# Smoothie Chocolat

Fiche recette H1  
Smoothie  
Chocolat

*Complément Nutritionnel Oral – avec lactose*



## Ingrédients

## Quantité

Lait	250 ml
Séré maigre	100 gr
Yaourt grec	75 gr
Chocolat au lait 38%	100 gr
Sucre	70 gr
Miel	30 gr
Cacao en poudre	10 gr
Easy-Prot 95	50 gr
Xantacorn	1 gr

*Préparation*

5 mn

*Cuisson*

5 mn

*Portions*

500 ml

## Processus de Fabrication

Faire chauffer le lait à feu doux puis ajouter le Easy-Prot 95, le miel, le cacao en poudre et le chocolat au lait. Bien remuer puis couler sur les autres ingrédients en continuant de remuer.

Servir froid.

Dans chaque verre de 1dl de ce smoothie vous trouverez minimum 13 gr de protéines.

[www.emotionfood.ch](http://www.emotionfood.ch)

Contact : [florence@emotionfood.ch](mailto:florence@emotionfood.ch) ou [gabriel@emotionfood.ch](mailto:gabriel@emotionfood.ch)

