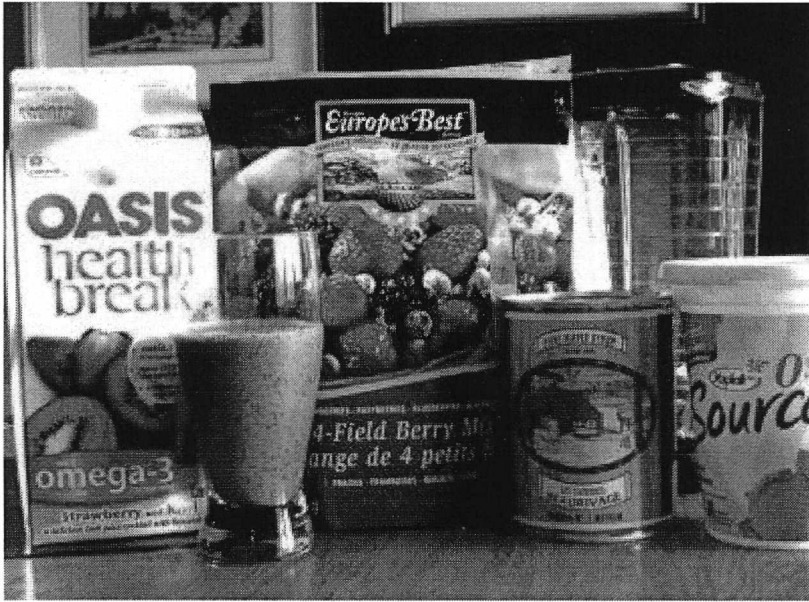


Le Shake à Jean-Louis



Voici la Recette tant attendu du **Shake à Jean-louis** (le nom du créateur) a boire lors d'une compétition, après une pratique ou encore après une activité très intense. Ce Shake doit être bu dans quelques minutes suivant l'effort intense. Il sert à vous remettre sur pied.

Pour commencer, vous devez avoir près de vous tout les ingrédients montré sur la photo!!!

C'est à dire:

- 2 Tasses de fruits congelés Europe Best Mélange de 4 petits fruits
- 1 Tasse de jus OASIS Fraise-Kiwis avec Oméga 3
- 1 Tasse de Yogourt Source 0% aux fraises
- 2 à 3 cuillères à thé de sirop d'érable

1ère étape:

Mettre dans un mélangeur les fruits et le jus et mélanger jusqu'à ce que les fruits soient purifiés.

2ième étape:

Ajouter au mélange le yogourt et le sirop d'érable.

Et voilà vous n'avez qu'à verser votre mélange final dans un verre et votre shake est fin près(Temps aprox. De la recette : un gros 3 minutes)...

Vous m'en donnerez des nouvelles...

Franz (apprenti cuisinier)