



## DIABÈTE x DÉNUTRITION

# VELOUTÉ AUX FRUITS ROUGES

196  
kcal

15 g  
protéines

par portion

### PORTIONS



2

portions

### PRÉPARATION



5

min



## INGRÉDIENTS

- 1 Hyperdrink DB  
Fruits rouges
- 40 g de framboise
- 1/2 yaourt
- 20 g de lait demi-  
écrémé
- Menthe

## PRÉPARATION

- 1 Mixer ensemble tous les ingrédients
- 2 Dresser dans des verres et réserver au frais
- 3 A déguster très frais et sans modération