

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Semaine 2 : Frappés surprises avec la chef Amy Kayne

La supervision par un adulte est recommandée. Cette semaine, on concocte trois frappés différents que vous pouvez faire en tout temps et en profiter à tout moment de la journée. Voici tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour vous préparer. Les recettes complètes sont également indiquées ci-après pour que vous puissiez les consulter en cas d'allergie alimentaire.

• Ingrédients :

- 3 tasses (750 ml) de lait d'amande protéiné non sucré
- 3 bananes mûres – elles peuvent être congelées, mais ce n'est pas obligatoire
- ½ tasse (125 ml) d'épinards
- 1 tasse (250 ml) de mangues surgelées
- 1 tasse (250 ml) de bleuets surgelés
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide
- ¼ tasse (65 ml) de flocons d'avoine rapide (ou d'avoine rapide sans gluten)
- 3 mandarines
- 3 c. à soupe (45 ml) de miel
- 3 c. à thé (15 ml) d'extrait de vanille
- 3 tasses (750 ml) de yogourt grec entier (vous pouvez également utiliser du yogourt à base de noix de coco ou de lait d'amande)

Équipement requis :

- Planche à découper
- Couteau
- Cuillère
- Spatule
- 2 verres par personne
- 2 pailles par personne
- Essuie-tout
- Mélangeur

Recettes :

Frappé tropical – mangues, bananes, épinards
Contient des produits laitiers

Ingrédients:

- 1 tasse (250 ml) de lait d'amande protéiné non sucré
- 1 banane mûre – elle peut être congelée, mais ce n'est pas obligatoire
- ½ tasse (125 ml) d'épinards
- 1 tasse (250 ml) de mangues surgelées
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec entier (vous pouvez également utiliser du yogourt à base de noix de coco ou de lait d'amande)

Préparation : Passer tous les ingrédients au mélangeur et servir immédiatement. Donne de 2 à 3 portions.

Frappé au beurre d'arachide et petits fruits
Contient des produits laitiers et des noix

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de lait d'amande protéiné non sucré
- 1 banane mûre – elle peut être congelée, mais ce n'est pas obligatoire
- 1 tasse (250 ml) de bleuets surgelés
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec entier (vous pouvez également utiliser du yogourt à base de noix de coco ou de lait d'amande)

Préparation : Passer tous les ingrédients au mélangeur et servir immédiatement. Donne de 2 à 3 portions.

Frappé Avoine et crème à l'orange | Contient des produits laitiers

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de lait d'amande protéiné non sucré
- 1 banane mûre – elle peut être congelée, mais ce n'est pas obligatoire
- ¼ tasse (65 ml) de flocons d'avoine rapide (ou d'avoine rapide sans gluten)
- 3 mandarines pressées
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec entier (vous pouvez également utiliser du yogourt à base de noix de coco ou de lait d'amande)

Préparation : Mettre l'avoine au mélangeur jusqu'à ce qu'elle ressemble à de la poudre. Ensuite, ajouter tous les ingrédients au mélangeur et servir. Donne de 2 à 3 portions. Pour créer une autre gâterie, vous pouvez congeler le tout et en faire une sucette glacée; ou congeler le mélange dans un bac à glaçons.