

Frappé aux petits fruits et au cottage



Rendement : 4 portions



Préparation : 3 minutes



Cuisson : aucune

500 g (2 tasses) de **fromage cottage Dairyland**
750 ml (3 tasses) de **lait Nutrilait**
1 l (4 tasses) de mélange de petits fruits congelés
2 bananes mûres, pelées
30 ml (2 c. à soupe) de miel
125 ml (1/2 tasse) d'eau

Combiner tous les ingrédients dans le mélangeur et mélanger 2 minutes jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

SUBSTITUTION POSSIBLE

Ajouter 4 à 6 dattes tendres dénoyautées, quelques amandes, du beurre d'arachide ou d'autres fruits favoris pour obtenir une délicieuse collation facile à préparer. Remplacer le fromage cottage par du fromage **ricotta Saputo** ou du **yogourt Dairyland**.

Alimentée par **Saputo**