

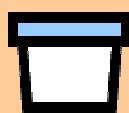


Réaliser un laitage enrichi

1 Choisir un laitage riche



Lait entier



Yaourt ou fromages frais au lait entier



Milk-shakes ou smoothies



Flans et desserts lactés

2 Ajouter des calories



Crème fraîche ou fleurette entière



Crème chantilly



Lait entier en poudre

3 Ajouter du goût



Sucre roux ou sirop



Confiture, gelée ou pâte à tartiner

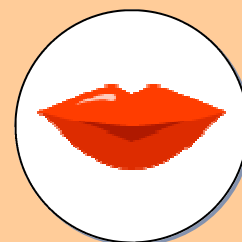


Miel ou crème de marrons



Sauce caramel ou chocolat

4 Mixer et savourer !



Découvrez des exemples de recettes

Petit-suisse au miel

Ingrédients :

- 2 petits-suisse
- 2 Cuillères à soupe de lait 1/2 écrémé en poudre
- 1 Cuillère à café de miel

Réalisation :

- Mélanger tous les ingrédients et servir.

Yaourt à la crème de marrons

Ingrédients :

- 1 yaourt au lait entier
- 1 Cuillère à café de crème de marrons
- 1 Cuillère à soupe de crème chantilly

Réalisation :

- Mélanger tous les ingrédients et servir.