

Frappé au raisin

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 cc de sirop de framboises
- 2 cs de séré mi-gras
- 0,5 dl de lait froid
- 1 dl de jus de raisin rouge, froid
- glaçons
- 2 grains de raisin rouge pour décorer



Préparation

Préparation: env. 5 min

1. Bien secouer tous les ingrédients (sauf les grains de raisin) et les glaçons dans le shaker. Servir dans un verre à long drink avec quelques glaçons.
2. Décorer de grains de raisin et servir immédiatement.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 135 kcal; protéines: 4 g; lipides: 4 g; glucides: 22 g.