



MABÉNA

Recettes suggérées - Les favoris MABÉNA



Version froide :

- 2 ou 3 c. à soupe de yaourt riche en protéines
- du lait
- 2 ou 3 c. à soupe de Mabéna
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète selon votre goût
- 1 banane ou des fruits de votre choix

Préparation :

1. mettre le yaourt dans un bol et rajouter du lait selon la Tetu que vous voulez
2. Ajoute MABÉNA et remue jusqu'à texture épaisse ou à votre goût.
3. Incorpore le miel et le beurre de cacahuète et ajoute les fruits
4. Déguste le matin ou le soir comme un dessert



Mabéna Smoothie Gain

Ingrédients :

- 3 c. à soupe de Mabéna
- 1 verre de lait froid
- yaourt riche en protéines
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète selon votre goût
- 1 banane ou $\frac{1}{4}$ d'avocat ou des fruits de votre choix

Quelques glaçons

Préparation :

1. Mixe tous les ingrédients jusqu'à texture crémeuse.
2. Bois frais à tout moment de la journée.



☀️🔥 Votre Version chaude :
Version bouillie traditionnelle

Faites chauffer légèrement un peu d'eau ou du lait.
Ajoutez 3 à 5 cuillères à soupe de MABÉNA, puis remuez en continu jusqu'à obtenir une texture homogène et onctueuse.
Vous pouvez ensuite ajouter du lait en poudre, du miel ou du sucre, selon votre goût.
Cette version se déguste comme une bouillie traditionnelle.

Version rapide / collation

Dans un verre de lait, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de MABÉNA.
Sucrez avec un peu de miel si vous le souhaitez.
Mélangez bien et c'est prêt !
Vous pouvez le boire ainsi.