

Milkshake au moka



Ce milkshake au moka est parfait si vous recherchez des saveurs d'automne mais préférez les boissons froides. Avec le café moulu Cremone de [Barista](#) aux notes de chocolat noir, le goût du chocolat est présent à tous les niveaux dans cette recette!

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 180
Lipides 7
Glucides 23
Fibres 3
Protéines 9
Sodium 90

Ingrédients

- 1 espresso court fait avec le [café moulu Cremone de Barista](#)
- 1 carré (10g) de chocolat noir 75%
- 80 ml (? tasse) de yogourt grec nature 2% m.g.
- 80 ml (? tasse) de boisson d'amandes non sucrée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cacao
- 4 glaçons

Note : Pour obtenir une version plus protéinée, il est possible d'ajouter ½ mesure de poudre de protéines.

Préparation

1. Dans un petit bol, fondre le chocolat au micro-ondes 20 secondes. Ajouter à l'espresso et bien mélanger.
2. Passer tous les ingrédients au mélangeur électrique jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Notes

Se conserve 1 jour au réfrigérateur.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal