

Ingrédients ...

- 3 à 4 biscuits (petits beures / spéculos ou autre)
- Un peu de café
- ½ complément (CNO) chauffé (vanille / café/ caramel / chocolat)
- 1 carré de beurre
- ½ dosette de Protifar®
- 1 confiture

Mélanger le tout

- 480 Kcal et 19 g de protéines

