

SMOOTHIE PROTéINé AUX FRUITS



Ce smoothie gourmand associe des fruits surgelés, du yaourt riche en protéines et des graines pour obtenir une boisson onctueuse, nourrissante et parfaitement équilibrée. Une touche de cannelle vient sublimer les saveurs et apporte une agréable note réconfortante.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 0 mins
 - **Portions:** 1 portion
-

Ingredients

- 60 ml de lait ou boisson végétale
 - 150 g de fruits surgelés (fruits rouges, banane, mangue ou pêche)
 - 200 g de yaourt grec, skyr, fromage blanc ou yaourt soja
 - 2 cuillères à soupe de graines de chia, graines de chanvre ou purée d'amandes
 - 1/4 de cuillère à café de cannelle
-

Préparation

Etape 1

Verser le lait, les fruits surgelés, le yaourt, les graines et la cannelle dans le bol d'un blender.

Etape 2

Mixer pendant une à deux minutes jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et crémeuse.

Etape 3

Si le mélange est trop épais, ajouter un peu de lait et mixer de nouveau quelques secondes.

Etape 4

Verser immédiatement dans un grand verre et déguster bien frais.