

Idées de smoothies



Smoothie Fraise - Banane

200 mL de lait ou boisson végétale
2 càs de flocons d'avoine
1 banane
1 poignée de fraises congelées
3 càs de graines de chanvre

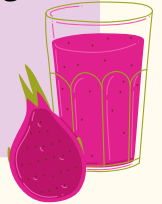


Smoothie Ananas

200 mL de lait ou boisson végétale
2 càs de flocons d'avoine
1 banane
1 poignée d'ananas congelé
1 càc de spiruline

Smoothie Fruit du Dragon

200 mL de lait ou boisson végétale
200g de yaourt à la grecque
2 poignées de fruits du dragon
congelés
1 banane
1/2 avocat



Smoothie Banane

200 mL de lait ou boisson végétale
1 càs de beurre de cacahuète
2 càs de flocons d'avoine
1 banane
1 càc de sirop d'agave



Smoothie Protéiné



200 mL de lait ou boisson végétale
1 banane
2 càs de protéine végétale
1 càs de beurre de cacahuète
1 càc de sirop d'agave

Smoothie Coco - Fruits rouges

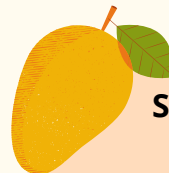
100 mL de lait ou boisson végétale
100 mL d'eau de coco
2 poignées de fruits rouges
congelés
200g de yaourt au lait entier
2 càs de flocons d'avoine



Smoothie Chocolat



200 mL de lait ou boisson végétale
1 banane
2 càs cacao non sucré
4 dattes dénoyautées
1 càs de poudre d'amande ou de noisette



Smoothie Mangue

200 mL de lait ou boisson végétale
200g de fromage blanc ou yaourt à la grecque
1 càs de flocons d'avoine
1 poignée de mangues congelées
1 càc de sirop d'agave

Smoothie Pistache

200 mL de lait ou boisson végétale
150g de yaourt au lait entier ou yaourt à la grecque
1 banane
1 càs de beurre de pistache



Adaptez les quantités de lait ou boisson végétale en fonction de la texture souhaitée !