

SMOOTHIE FRUITS ROUGES, BANANE & AVOINE



Ingrédients :

- 1 grosse banane
= 130g de chair = 1/2
- Fruits rouges (fraise, framboise, myrtille...) frais ou surgelés 130g = 1/2
- Boisson végétale à l'avoine 250mL
- Flocons d'avoine 3 càs
- Feuilles de menthe

Astuces :

- Remplacer la banane par 1/2 mangue, 1 grosse pêche ou 4 abricots.
- Remplacer la boisson à l'avoine par une au soja ou à l'amande.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 400mL de smoothie

1. Éplucher la banane et la couper en morceaux.
2. Laver les fruits rouges s'ils sont frais et équeuter les fraises si besoin.
3. Au **robot/mixeur plongeant/blender** : mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
4. Réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr