Smoothie banane fraise avoine

Quand j’ai le temps le matin, j’aime me faire des smoothies. Complets de préférence… Et le mieux, c’est de le siroter sur son balcon avec le soleil sur le visage. Même sans être en vacances, ça en donne l’impression. Voici une recette simple et rapide. Et surtout, pleine de vitamines !

Pour 1 smoothie : 1 petite banane mûre – 100g de fraises – 2CS de flocons d’avoine – 15cl de lait bio écrémé (froid) – 1CS de sirop d’érable.

Coupez la banane directement dans le bol de votre blender. Lavez rapidement vos fraises, équeutez-les. Coupez-les en deux et ajoutez-les aux morceaux de banane.

Ajoutez ensuite les flocons d’avoine et le sirop d’érable.

Couvrez avec le lait. Actionnez le blender pour avoir un mélangé onctueux.

Servez de suite dans un grand verre avec une paille (ou pas) et si le mélange n’est pas assez frais, vous pouvez ajouter quelques glaçons.

Démarrez bien la journée !