

FullPower smoothie

En ce moment, je suis en travaux. Je n'ai donc pas vraiment de temps pour faire de belles photos pour mes recettes... Mais cela ne m'empêche pas d'avoir pleins d'idées. D'ailleurs, avec les travaux il faut de l'énergie et de la bonne. Je vous propose donc un smoothie pour avoir un max de tonus pour faire de l'exercice.

Pour 1 personne : 1 CUP (250 ml) de lait d'amandes – 1 petite banane – 1 cc de miel (ou sirop d'agave ou d'érable) – 1/4 cc (1 ml) d'extrait de vanille bio – 1/2 poignée de morceaux de noix (ou 4 moitiés) – 1/4 CUP de myrtilles surgelées

Placez l'ensemble des ingrédients dans votre blender.

Mixez jusqu'à obtention d'un mélange très onctueux.

Versez dans un grand verre. Ajoutez une paille (ou 2).
Consommez sans attendre !

Src photo pexels.com