

Le smoothie Bon Matin « Café et avoine »

- *Le délicieux smoothie Bon Matin « Café et avoine » (Super facile!)*



Ingrédients :

- 1 banane coupée en rondelles (encore mieux si la banane a été congelée)
- 1/2 tasse (125 ml) de café fort refroidi
- 1/2 tasse (125 ml) de lait (ou lait d'amandes ou lait de soya)
- 1/4 de tasse (65 ml) de gruau (flocons d'avoine)
- (optionnel) morceaux de chocolat râpé

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et activer.
2. Servir dans un grand verre.
3. Garnir optionnellement de morceaux de chocolat râpé.

“

C'est le retour au travail? Oh non! Voici une bonne recette de smoothie facile à faire, qui est nourrissante et qui réveille :)

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

