

Smoothie déjeuner à l'avoine et aux bananes

- Le smoothie à l'avoine et aux bananes est parfait pour le déjeuner!



Ingrédients :

- 1/3 de tasse de gruau (flocons d'avoine), instantanée ou à l'ancienne
- 3/4 de tasse (190 ml) de lait
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachides ou de beurre d'amandes
- 1 banane
- 4 ou 5 cubes de glace

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients ensemble dans le mélangeur et activer pendant 1 minute.
2. Savourez immédiatement 😊

“ *C'est une recette de smoothie que j'aime beaucoup parce que c'est pas juste un verre de jus santé, mais un déjeuner nourrissant et facile à préparer!* ”

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