

Smoothie protéiné de fraises et de beurre d'arachides

- Le délicieux smoothie protéiné de fraises et de beurre d'arachides (Un petit remontant!)



Ingrédients :

- 1 tasse et demie (375 ml) de fraises gelées
- 1/4 de tasse (60 ml) de beurre d'arachides
- 2 bananes coupées
- 3/4 de tasse (190 ml) de yogourt grec
- 3/4 de tasse (190 ml) de **lait d'amandes**

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit lisse.
3. Servir dans des grands verres.

“ *Besoin d'un petit remontant? Essayez ce délicieux smoothie protéiné aux fraises, bananes et beurre d'arachides!*

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