

# Smoothie santé aux bleuets et graines de chia

- Le smoothie parfait aux bleuets et graines de chia! (Pour ceux qui ont des résolutions)



## Ingrédients :

- 1 tasse et demie de lait d'amandes
- 1 tasse de bleuets
- 2 cuillères à table de graine de chia
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 pincée de cannelle
- Du miel au goût

## Préparation :

1. Mettez le lait d'amandes, les bleuets, les graines de chia, la vanille et la cannelle dans un mélangeur.
2. Mélangez jusqu'à ce que la texture soit lisse.
3. Ajouter une cuillère à thé de miel (ou plus) selon vos goûts.

C'est une bonne façon santé et rapide de commencer la journée 😊

*Commencez la journée du bon pied avec ce smoothie de hippie aux bleuets et aux graines de chia. C'est vite fait pour ceux qui n'ont pas l'habitude de déjeuner, c'est santé et le chia comble tout vos besoins en Oméga 3 pour la journée.*

“

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

