



Smoothie rassasiant choco-bananes

PORTIONS

2

TEMPS DE PRÉPARATION

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 485; protéines 12 g; M.G. 14 g; glucides 87 g; fibres 9 g; fer 3 mg; calcium 373 mg; sodium 241 mg



Envie d'un smoothie aussi nourrissant que gourmand? Essayez la combinaison choco-bananes!

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de lait d'amandes à la vanille
- 180 ml (3/4 de tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide ou de beurre d'amande
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2 bananes

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 2 Si le smoothie est trop liquide, ajouter un peu de beurre d'arachide. S'il n'est pas assez liquide, ajouter un peu de lait d'amandes.