

# Smoothie aux biscuits en pain d'épices

- *Un smoothie aux biscuits en pain d'épices pour reprendre des forces!*



## Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de lait d'amandes non sucré
- 1 banane gelée
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine (gruau instantané)
- 2 cuillères à thé de mélasse
- 1/2 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1/4 de cuillère à thé de muscade moulue
- 1/8 de cuillères à thé de clous de girofle moulus

## Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et activer à haute vitesse.
2. Garnir de crème fouettée et d'une pincée de muscade.

“ *C'est le smoothie parfait pour faire déjeuner la visite pendant le temps des fêtes...  
Délicieux et santé!*

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