



Smoothie Fruits Rouges & Banane

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

400g de fruits rouges congelés
4 bananes
½ tasse ~ 100ml de lait végétal

AMÉLIOREZ ! Ajoutez des fruits rouges, des bananes et des noix en plus pour décorer.

PLUS DE PROTÉINE ! Ajoutez 2 mesures de protéines en poudre.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Transférez dans un bol.
4. Garnissez de fruits rouges supplémentaires, de tranches de banane et de noix concassées.