

Bol smoothie matinal énergisant



Découvrez notre Bol smoothie matinal énergisant, conçu pour dynamiser votre journée. Cette recette associe les bienfaits stimulants du café instantané à la fraîcheur des fruits surgelés, la richesse du yogourt grec et la puissance nutritive des flocons d'avoine et des protéines en poudre à la vanille. Un moyen parfait de démarrer votre journée avec énergie et vitalité.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 3

Glucides 40

Fibres 8

Protéines 27

Sodium 80

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) de café instantané
- 125 ml (½ tasse) d'eau chaude
- 500 ml (2 tasses) de fruits surgelés
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

- Une mesure de protéines en poudre à la vanille remplie au 2/3

Préparation

1. Dissoudre le café instantané dans l'eau chaude.
2. Ajouter tous les autres ingrédients au mélangeur et réduire en purée.
3. Ajouter de la garniture au choix : granola, fruits frais, noix, graines de chia, graines de lin, etc.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse