

Smoothie bol glacé bananes-arachides



Regorgeant de la douceur naturelle des bananes et de la richesse crémeuse des arachides, cette délicieuse collation est riche en protéines, comblant vos envies tout en nourrissant votre corps.

Préparation 7 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 520

Lipides 27

Glucides 47

Fibres 13

Protéines 19

Sodium 124

Ingrédients

- 2 bananes congelées coupées en rondelles
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 avocat
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides en poudre (ou 1 c. à soupe de beurre d'arachides naturel)
- 125 ml (½ tasse) de lait (vache, soya, amande, riz)
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec bleuets (ou fruits au choix)

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur sauf les bleuets et le granola.
2. Garnir de fruits et de Granola Maison

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux