

Bol déjeuner choco-lavande



Découvrez notre délicieuse recette de bol déjeuner choco-lavande, un mariage divin entre le chocolat et la lavande. Facile à préparer et riche en saveurs, ce bol nourrissant vous transportera dans un voyage gustatif unique dès le matin. Essayez-le dès maintenant et laissez-vous séduire par cette combinaison harmonieuse.

Préparation 8 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 320

Lipides 15

Glucides 41

Fibres 12

Protéines 16

Ingrédients

- 1 avocat
- 2 bananes congelées tranchées
- 3 ml (½ c. à thé) de lavande séchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao
- 16 g (½ scoop) de poudre de protéines (Véga ou autre)
- 65 ml (¼ de tasse) de yogourt grec nature

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à une consistance lisse.
2. Ajouter du lait si nécessaire.
3. Garnir avec garniture au choix (Granolas, graines de chia, amandes, noix de coco non sucrée, kiwi tranchés etc.)

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux