

Bol smoothie aux petits fruits d'ici



Découvrez une vibrante recette de bol smoothie aux petits fruits d'ici, une explosion de couleurs et de saveurs locales. Faites le plein de nutriments tout en vous régalant. Cette recette est une gracieuseté de [Zenit Nutrition](#).

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 415

Lipides 5

Glucides 70

Fibres 7

Protéines 24

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de petits fruits boréaux surgelés (ex: camerises, fraises, bleuets, mûres, framboises, canneberges...)
- 1 banane surgelée
- 30 g (1 cuillerée) de [protéines végétales biologiques Zenit à la vanille](#)
- 250 ml (1 tasse) de boisson végétale au choix
- 1 filet de sirop d'érable au goût

Garnitures (Optionnel)

- Il est possible d'agrémenter le bol smoothie avec du granola maison ou d'une entreprise canadienne, de fruits frais d'ici, de graines de caméline, de graines de chanvre, de graines de lin, de graines de citrouille...

Préparation

1. Réduire en purée tous les ingrédients dans un mélangeur électrique.
2. Verser la préparation dans un bol et saupoudrer les garnitures de votre choix sur le dessus.
3. Déguster immédiatement!

Notes

Se conserve 24h au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux