

Bol smoothie au café



Ce déjeuner est parfait pour les matins pressés avant entraînement qui combine à la fois votre café et petit-déjeuner dans un même bol!

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 320
Lipides 11
Glucides 50
Fibres 12
Protéines 9
Sodium 50

Ingrédients

- 2 bananes, congelées et tranchées
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.
- ½ avocat
- 1 grosse datte, dénoyautée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao

- 5 ml (1 c. à thé) de café espresso instantané
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya non sucrée (ou de lait de vache)

Garnitures facultatives : tranches de banane, granola, noix et graines, flocons de noix de coco, cacao en poudre, graines de chanvre, etc.

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients (sauf les garnitures) dans un mélangeur et réduire en purée lisse.
2. Ajouter un peu de lait au besoin pour ajuster la texture.
3. Verser dans 2 bols et garnir, si désiré.

Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux