

≡ recette sucrée ≡

## SMOOTHIE PROTÉINÉ SPÉCIAL PETIT-DÉJEUNER

⌚ 5 minutes

👤 1 personne

### Ingredients

1 banane (+/- 100 g)  
1 petite carotte (+/- 60 g)  
100 g de tofu soyeux  
35 g de son d'avoine  
20 g de purée d'amande  
215 ml de lait de soja

#### Optionnel :

1 cc de sirop d'agave ou le jus d'1/2 citron

### Préparation

Eplucher et nettoyer la carotte. Peler la banane. Les découper en morceaux et les placer dans le bol d'un blender.

Ajouter le tofu soyeux, le son d'avoine, la purée d'amande et verser ensuite le lait de soja. Ajouter le sirop d'agave ou le jus de citron si désiré.

Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Déguster ensuite, idéalement dans les 2 heures après sa réalisation.

