

≡ recette sucrée ≡

SMOOTHIE PROTÉINÉ SPÉCIAL PETIT-DÉJEUNER

⌚ 5 minutes

👤 1 personne

Ingédients

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.

