

LES RECETTES DES CHEFS

SMOOTHIE SPIRULINE, BANANE, BEURRE DE CACAHUÈTE

PAR L'IFA DE BOURGES

Ingrédients pour 1 smoothie

- 1 banane bien mûre
- 1 yaourt à la grecque
- 25cl de lait
- 1 c. à café de miel d'acacia 
- 1 c. à soupe de brindilles de Spiruline 
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 1/2 jus de citron jaune

Mixer d'abord la spiruline avec le jus de citron.

Mixer ensuite tous les ingrédients ensemble.

Service bien froid !



10 minutes

Difficulté :   