



Comment préparer des smoothies pour la semaine + 8 recettes !

RECETTES - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Sucré

- 1 banane bien mûre
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse de yogourt chocolat
- 1 c. table de beurre d'amande ou de beurre d'arachide
- Un peu de poudre de cacao au goût

Fruité

- 1 tasse de yogourt nature
- 1/2 tasse de lait
- 1 tasse de petits fruits au choix
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 c. table de poudre de graines de lin

Vert

- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse d'ananas
- 1/2 avocat
- 1/2 pomme verte
- 1 tasse d'eau

- ou 1/2 tasse d'eau + 1/2 tasse de lait

Rouge

- 1/2 betterave cuite en dés
- 1 tasse d'épinards
- 1 orange sans pelure
- 1/2 tasse d'eau
- Un peu de jus de citron

Mangue- orange

- 1 banane
- 1 tasse de mangue
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 1/4 tasse de yogourt nature

Bleu vibrant

- 1 banane
- 1 tasse de bleuets
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1/2 tasse de lait
- 1 à 2 c. thé de poudre de spiruline

Orange

- 1 banane
- 1/2 tasse ananas
- 1 kiwi
- 1/2 orange, sans peau et sans pépin
- 1 c. thé de miel
- 1/4 tasse de lait
- 1/2 tasse de yogourt

Melon

- 1 1/2 tasse de melon d'eau
- 2/3 tasse de fraise
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. thé de sirop d'érable
- 1/2 lait d'amande à la vanille

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients du smoothie choisi dans le mélangeur et réduire en purée.
2. Boire immédiatement ou congeler.