

Smoothie ultra-nourrissant au chocolat!

BREUVAGES - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS - NON-ALCOOLISÉS - RECETTES



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION :

5 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 banane
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 c. à soupe de cacao
- 1 tasse de lait
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.
2. Actionner pendant 45-60 secondes.
3. Déguster!