

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 1 portion



Smoothie ultra-nourissant au chocolat

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

Marche à suivre :

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

Source : <https://cinqfourchettes.com/2015/05/smoothie-ultra-nourissant-au-chocola.html>