

Smoothie protéiné

Banane/Cacahuètes



10 minutes



300/personne



2 personnes



Protéines
16g/personne

Ingrédients



2 bananes



2 càs de beurre de cacahuètes



200 ml de lait d'amande non sucré



30g de protéines végétales en poudre



1 cuillère à soupe de graines de chia



1 cuillère à café de miel (facultatif)

Étapes

Éplucher les bananes et les couper en rondelles.

Dans un blender, ajouter les rondelles de banane, le beurre de cacahuètes, le lait d'amande, la poudre de protéines, les graines de chia et le miel.

Ajouter quelques glaçons pour une texture plus fraîche.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Verser dans deux grands verres et déguster.