



Smoothie *banane, pêche & avoine*



5 min
Préparation



100 kcal
/ verre



2 verres
Portions

Les ingrédients

Banane 1

Pêche 1

Boisson avoine

Vanille liquide ½ c.à café

La préparation

- 1 Mixer les ingrédients dans un blender et ajuster la quantité de boisson avoine en fonction de la texture souhaitée.

Astuce

La boisson "avoine" est hydratante et peu sucrée. Plus vous en utiliserez, moins votre smoothie sera calorique.



Vitaminé