

Smoothie rafraîchissant à la banane et cannelle



Les protéines sont actuellement sur toutes les lèvres: des yogourts protéinés aux barres de protéines, on trouve dans les étagères des supermarchés tout ce que le cœur désire.

Mais aujourd'hui, nous allons faire notre boisson protéinée nous-mêmes. C'est ce qu'il y a de plus sain et de meilleur, et cela ne prend que 5 minutes!

Les personnes pratiquant beaucoup de sport, en particulier, ont besoin de suffisamment de protéines. Dans notre cas, ces dernières nous sont fournies par des flocons d'avoine, du beurre de cacahuète et des graines de chanvre.

La boisson aux flocons d'avoine se prête également très bien en remplacement du déjeuner, si ça doit aller vite une fois.

Un autre avantage des protéines est qu'elles sont très rassasiantes.

Ceux qui l'aiment sucré rajoutent un peu de miel ou de sirop d'agave. Et maintenant, santé!

- 1 banane
- (variante: ajouter ½ mangue)
- 3 dl de lait froid (lait de vache ou végétalien à base de soja ou d'avoine)
- ⅓ cc de cannelle

- 1 banane
- (variante: ajouter ½ mangue)
- 3 dl de lait froid (lait de vache ou végétalien à base de soja ou d'avoine)
- ⅓ cc de cannelle
- 1 cc de graines de chanvre (si disponible)
- 1,5 cc de beurre de cacahuète
- 1,5 cs de flocons d'avoine

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur, bien mixer et savourer!

Temps de préparation: environ 5 minutes