

# Smoothie protéiné cacahuète-café



**Le plein d'énergie pour bien débuter la journée: ce smoothie protéiné aux cacahuètes et au café contient de la caféine, une bonne dose de protéines et beaucoup de goût!**

Quand on mélange de la purée de cacahuètes crémeux, une banane sucrée et un café aromatique, il ne peut en résulter que de délicieuses choses. Grâce à la combinaison de protéines et de caféine, ce smoothie est parfait comme déjeuner liquide - ou pour reconstituer les réserves d'énergie après le sport. De plus, il est mixé en seulement 10 minutes et peut être emporté et dégusté en route. La recette est aussi idéale pour les personnes véganes, car le smoothie ne contient que des ingrédients végétaux.

Astuce pour la préparation: n'ajoutez le sirop d'érable qu'à la fin, car la teneur en sucre des laits d'avoine diffère d'un produit à l'autre. Vous pourrez ainsi adapter la dose de douceur à votre goût.

- 50 g de flocons d'avoine
- 2½ dl de lait d'avoine
- 1 expresso allongé
- ¾ cs de cacao en poudre
- 1 banane
- 3 cc de purée de cacahuètes
- 10 g de graines de lin (facultatif)
- jusqu'à 4 cs de sirop d'érable, suivant la teneur en sucre du lait d'avoine et vos goûts

1. Réduisez le tout en purée au mixeur.

**Temps de préparation: env. 10 minutes**