DENNER

Smoothie rinfrescante alla banana e cannella

Le proteine sono attualmente sulla bocca di tutti: sugli scaffali dei supermercati si trova tutto ciò che il cuore desidera, dallo yogurt proteico alle barrette proteiche.
Ma questa volta prepariamo noi stessi la nostra bevanda proteica: è più sana, richiede solo 5 minuti ed è molto più saporita.
In particolare le persone che praticano molto sport hanno bisogno di proteine a sufficienza. Nel nostro caso sono principalmente costituite da fiocchi d'avena, burro d'arachidi e semi di canapa.
Il drink con i fiocchi d'avena è ottimo anche come colazione liquida quando si va di fretta. Un altro vantaggio delle proteine è che ti mantengono sazio per lungo tempo.

E se vi piace dolce, è possibile aggiungere un po' di miele o sciroppo di agave e ora – alla salute!

- 1 banana
- (variante: aggiungere ½ mango)
- 3 dl di latte freddo (di mucca o latte vegano a base di soia o avena)
- ⅓ cucchiaino di cannella

- 1 banana
- (variante: aggiungere ½ mango)
- 3 dl di latte freddo (di mucca o latte vegano a base di soia o avena)
- ⅓ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di semi di canapa (se disponibili)
- 1,5 cucchiaini di burro di arachidi
- 1,5 cucchiai di fiocchi d'avena

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore, frullare ben bene e gustare.

Durata di preparazione: circa 5 minuti