

Smoothie aux bananes et sirop d'érable |

Recette pour 4 personnes

Description

Boisson onctueuse aux bananes, yogourt, jus d'orange et sirop d'érable réalisée directement dans le mélangeur et idéale pour commencer la journée.

L'astuce du chef

Variez les fruits de vos smoothies et n'hésitez pas à utiliser des fruits congelés pour des parfums plus exotiques!

Ingrédients

Pour le smoothie

- 2 Unité(s) Banane
- 500 Ml Jus d'orange
- 100 Ml Sirop d'érable
- 250 Ml Yogourt nature 2%

Préparation

- Temps de préparation **10 mins**

Pour le smoothie

Coupez 4 tranches fines de banane avec la peau. Placez tous les ingrédients dans le mélangeur et réduisez bien en purée. Versez dans de belles coupes et décorez le bord du verre d'une tranche de banane.

Bon appétit!