

Smoothie à la Banane pour le Goûter



4.00 PM



PERSONNES



TEMPS DE

PRÉPARATION



FACILE



BLENDER

INGRÉDIENTS:

- 2 bananes, pelées
- 200 ml de yaourt nature
- 300 ml de lait
- 100 ml de jus d'orange
- 2 c.à.c. de miel
- 3 – 4 glaçons

MÉTHODE:

- Mettez tous les ingrédients dans le blender et l'installer sur le robot.
- Mixez à vitesse moyenne pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
- Versez dans des verres et servir.