

SMOOTHIE BANANE & AVOINE à LA CANNELLE – RéCONFORT DU MATIN



Quand le froid s'installe, rien de tel qu'un smoothie doux et réconfortant pour bien commencer la journée. Ce smoothie banane – avoine – cannelle est une véritable caresse du matin : onctueux, naturellement sucré et plein d'énergie.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
- **Temps de cuisson:** 0 mins
- **Portions:** 1

Ingredients

- 1 banane mûre
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- 200 ml de lait tiède (végétal ou non)
- 1 c. à café de miel
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- (Optionnel) 1 pincée de gingembre ou de vanille pour relever

Préparation

Etape 1

Verse le lait tiède dans le blender

Etape 2

Ajoute la banane, les flocons d'avoine, le miel et la cannelle.

Etape 3

Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

Etape 4

Goûte et ajuste le miel ou les épices selon ton goût.

Etape 5

Sers immédiatement, tiède ou à température ambiante.