

SMOOTHIEBOWL ROUGE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 6 unités d'amande (9 g)
- 1/2 unité petite de banane, pulpe, crue (55 g)
- 150 grammes de lait d'avoine ou autre lait végétal, sauf coco
- 30 grammes de muesli ou granola (sans gluten)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer dans un blender, le lait avec la banane coupée en morceaux, les fruits rouges et le miel jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse
- 2° Déposez le muesli ou le granola dans le fond d'un petit bol. Versez le smoothie par-dessus. Décorez avec le reste de muesli et de fruits rouges. Déposez les amandes sur le dessus et servez sans attendre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (309 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	368 kcal	18 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIUM	31 mg	94 mg	4 %
GLUCIDES	21 g	65 g	22 %
SUCRES	13 g	39 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
PROTÉINES	2 g	7 g	—