

Smoothie Éveil Gourmand : Votre Petit-Déjeuner Énergisant

Présentation

- Un smoothie complet, riche en fibres, protéines et bons lipides pour une énergie durable tout au long de la matinée.
- Temps de préparation : 5 minutes
- Portion : 1 personne

Ingrédients

- 1 banane mûre (fraîche ou congelée pour plus d'onctuosité)
- 40g de flocons d'avoine complets
- 200ml de lait végétal (amande, avoine ou soja)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de cacahuète
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 poignée d'épinards frais (optionnel, pour le plein de vitamines sans altérer le goût)
- Une pincée de cannelle en poudre

Matériel nécessaire

- Blender haute performance
- Balance de cuisine
- Verre doseur

Étapes de préparation

- Placez les flocons d'avoine dans le blender et mixez quelques secondes pour obtenir une poudre fine.
- Ajoutez la banane, le beurre d'amande, les graines de chia, la cannelle et les épinards.
- Versez le lait végétal par-dessus.
- Mixez à vitesse élevée pendant 45 à 60 secondes jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse.
- Si le smoothie est trop épais, ajoutez un filet de lait végétal supplémentaire et mixez brièvement.
- Versez dans un grand verre et dégustez immédiatement.

Astuces nutritionnelles

- Pour une version plus protéinée, ajoutez une demi-mesure de protéine en poudre (vanille ou neutre).
- Préparez vos ingrédients secs dans un sachet la veille pour gagner du temps le matin.
- Utilisez une banane congelée pour obtenir une texture proche du milkshake sans avoir besoin de glaçons.