

SMOOTHIES TRÈS NOURRISSANTS

1 grand verre par recette

v1

INGRÉDIENTS

Smoothie aux fruits, amandes, spiruline et dattes

- ½ citron en jus
- 1 c. à thé d'huile de lin (oméga 3)
- ¾ tasse de lait végétal au choix (J'aime beaucoup de riz et quinoa)
- 1 petite banane en morceaux
- 2 dattes dénoyautées
- 2 c. à table de graines de chanvre décortiquées crues (30 % de protéines)
- 2 c. à table d'amandes tranchées
- ½ c. à thé de spiruline
- ¾ tasse de fruits congelés (bleuets et groseilles sur la photo, à gauche)

Smoothie aux fruits, œuf, vanille et cacao

- ½ citron en jus
- 1 c. à thé d'huile de lin (oméga 3)
- ¾ tasse de lait végétal au choix (J'aime beaucoup de riz et quinoa)
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 petite banane en morceaux
- ½ c. à table de miel
- ½ c. à table de cacao cru
- 2 c. à table de graines de chanvre décortiquées crues (30 % de protéines)
- 1 œuf cru
- ¾ tasse de fruits congelés (pêches et mangues sur la photo, à droite)



INSTRUCTIONS

- Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et pulvériser jusqu'à une consistance lisse.