



RECETTE

Smoothie bowl sain banane menthe et spiruline

Ingrédients pour 1 smoothie bowl

- 1 banane 1/2 congelée
- 1 c à c de spiruline
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 1/2 verre de lait végétal ou non
- Pour le topping : des baies, oléagineux, chocolat cassé en petits morceaux



Dans votre blender, déposez tous vos ingrédients et mixez 1 ou 2 minutes.

Votre smoothie bowl est prêt. Il ne vous reste plus qu'à déposer le topping de votre choix.

<http://www.bienvenuechezvero.fr>