

RECETTE

Bol de smoothie aux baies avec muesli et Nutella®

Facile

15 min



INGRÉDIENTS

pour 4 portions

- 2 tasses (250 ml) de yogourt à la vanille
- 3 tasses (750 ml) de baies surgelés, tels que les framboises, les bleuets et les mûres
- 1 1/2 tasses (375 ml) de lait ou de lait d'amande
- 1 tasse (250 ml) de fraises tranchées
- 1 banane, tranchée
- 1/4 tasse (60 ml) de muesli
- 4 c. à thé (20 ml) de graines de chia
- 1/4 tasse (60 ml) de Nutella®



Pour préparer cette délicieuse recette, 15 g de Nutella® par personne suffisent!

ÉTAPE

- 1** | Dans un mélangeur, mélanger le yogourt, les fruits et le lait jusqu'à consistance lisse. Répartir dans 4 bols.
- 2** | Garnir chaque portion avec les tranches de fraises, la banane, le muesli et les graines de chia. Garnir chaque portion d'une c. à soupe (15 ml) de Nutella®.

Astuce : Ajouter une c. à soupe de poudre de protéine au smoothie, si désiré, pour un supplément de protéines.