

RECETTE

# Bol de smoothie aux cerises et au Nutella®

Facile

15 min



## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PORTIONS

- 2 tasses de yogourt à la vanille
- 2 tasses de cerises surgelées
- 1 tasse de baies surgelées mélangées, comme des bleuets et des mûres
- 2 bananes coupées en tranches
- 1 ½ tasse de lait ou de boisson d'amande
- 1 tasse de cerises tranchées et dénoyautées
- ¼ tasse de granola
- ¼ tasse de tranches de bananes séchées
- 2 c. à soupe de flocons de noix de coco séchée
- 2 c. à soupe de graines de citrouille
- 4 c. à café de graines de chia
- 1 c. à soupe de tartinaide aux noisettes Nutella® par portion



**Pour savourer cette délicieuse recette, il suffit de 1 cuillère à soupe de Nutella® par personne!**

## ÉTAPES

- 1** | Dans un mélangeur, mélanger le yogourt, les baies, les bananes et le lait jusqu'à consistance lisse. Répartir uniformément dans 4 bols.
- 2** | Garnir chaque portion de cerises tranchées, de granola, de bananes séchées, de flocons de noix de coco et de graines de citrouille et de chia. Répartir 1 c. à soupe de tartinade aux noisettes Nutella® sur chaque portion.
- 3** | **Conseil :** Si vous le souhaitez, ajoutez de la poudre de protéines au smoothie pour un apport supplémentaire en protéines.