

Smoothie *protéiné* fraise-banane

**5 min**

PRÉPARATION

1

PORTION(S)

Facile

NIVEAU

Rapide

Végétarien

Riche en protéines

Ingrédients

- ♦ **1** banane
- ♦ **150 g** de fraises
- ♦ **150 g** de skyr ou fromage blanc
- ♦ **3 c. à soupe** de flocons d'avoine
- ♦ **150 ml** de lait (ou boisson végétale)
- ♦ Un peu de miel (option)

Préparation

- 1** Mets tous les ingrédients dans le blender.
- 2** Mixe jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- 3** Ajuste la texture avec un peu de lait si besoin.
- 4** Verse dans un grand verre et déguste aussitôt.

♦ VERSION VÉGÉ

Déjà végétarienne. Le skyr apporte une belle dose de protéines ; les flocons d'avoine ajoutent des fibres pour tenir toute la matinée.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le petit-déj express à boire les matins pressés. Contrairement à un jus de fruits, le skyr et les flocons apportent protéines et fibres : tu ne retombes pas dans un creux une heure après. ♦