

Smoothie au café

- Ce délicieux smoothie au café pour les matins pressés!



PRÉPARATION
5 MIN

TEMPS TOTAL
5 MIN

PORTION
1

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de café fort
- 1 banane
- 1/4 de tasse (65 ml) de gruau instantané
- 1 cuillère à soupe de cacao
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1/8 de cuillère à thé de cannelle
- 1 cuillère à thé de miel
- 1 tasse (250 ml) de **lait d'amandes**

Préparation :

1. Verser le café dans un bac à glaçons et faire geler pendant la nuit.
2. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et activés jusqu'à ce que ça soit lisse.
3. Servir!

“

Ce délicieux smoothie au café est ce qu'on appelle un matin tout inclus! Café fort, gruau, bananes et graines de lin dans le même verre très facile à préparer!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)