

Smoothie au bleuets et avoine

Recette pour 4 personnes

Description

Une boisson fraîche et nourrissante.

Ingrédients

Smoothie

- 125 Ml Flocons d'avoine
- 250 Ml Lait
- 125 Ml Bleuets congelés
- 3 Cuil. à soupe Miel
- 85 Ml Yogourt grec vanille
- 60 Ml Glaçons

Préparation

Temps de préparation **15.00 mins**

Smoothie

Mettez tous les ingrédients dans votre bol de blender, mixez et assurez-vous d'un mélange homogène, servez aussitôt.

Bon appétit!