



Boissons

Smoothie banane-cacao-café

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à café poudre de cacao
2 cuillères à soupe sirop d'érable
4 cuillères à soupe de farine d'avoine
1 cuillère à café de beurre d'arachide
60 millilitres espresso
250 millilitres de lait
pincer cannelle
1 banane

Méthode de préparation

Ajoutez tous les ingrédients dans le blender et laissez reposer durant 20 minutes.

Mixez ensuite le tout pour obtenir un smoothie lisse.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

