

# Smoothie du matin

Temps de préparation : 2 minutes

Recette pour votre  
**Cook'in**



## Ingrédients :

- 1 banane(s)
- 200 g de yaourt grec
- 200 g de lait entier
- 200 g de fruits et légumes mélangés, frais ou surgelés (au choix)
- 15 g de miel d'acacia
- 5 g d'extrait de vanille

Dans le bol, verser la banane coupée en tronçons, le yaourt grec, le lait, les fruits et légumes (au choix) mélangés (pour ma part j'ai mis des kiwis et des framboises), le miel et l'extrait de vanille.

Mélanger 1 minute vitesse progressive de 3 à 6.

Réduire en une purée lisse par 6 tours de turbo.

Servir immédiatement ou conserver 1 journée au **BeSave®**

(nous l'avons bu le lendemain donc je ne peux dire s'il se garde plus 🤔)

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	banane, yaourt grec, lait, fruits et légumes (au choix) miel, extrait de vanille	1 min		3 à 6	
					6 T x TURBO

Ma touche perso :

**Autour de ma table** <http://www.autourdematable.com/>

Pour vos commandes sur le site GOURMANDISES, utilisez ce code : BEA05248 (o=zéro)

