



# SMOOTHIE GOURMAND À LA BANANE ET À LA VANILLE



**Pour 2 personnes :**

Temps de préparation : **10 minutes**

## PRÉPARATION

1. Dans un mixeur ou un Blender, déposer une banane et demi, l'eau, un dose de whey vanille, un sachet de corn flakes protéinés goût vanille, le lait d'amande, le sirop d'agave et une cuillère d'amandes à tartiner.
2. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Déposer le tout dans de jolies verres.
4. Il ne restera plus qu'à ajouter quelques filets rapés de noix de coco et c'est prêt à être déguster !tre.

## LES INGRÉDIENTS

- 1 banane et demi
- 25 cl d'eau
- 25 cl lait d'amande
- 1cuil. à café de sirop d'agave
- 1 cuil. à café d'Amandes à tartiner
- 1 sachet/1 dose de whey vanille
- 1 sachet corn flakes inshape nutrition
- noix de coco rapé

## LES CONSEILS DE TIBO

Vous pouvez essayer la recette avec du lait d'avoine, du lait de soja ou sans lait si vous n'aimez pas celà ! Servir bien frais.

## VOS NOTES

---

---

---

---

---