

SMOOTHIE FRAISE AU LAIT D'AMANDE ET GRAINES DE LIN



Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 10 grosses fraises bios
- 250 ml de lait d'amande bio
- 1 cuillère à soupe de miel crémeux bio
- 2 cuillères à dessert de purée de cacahuètes bio
- 1 cuillère de graines de lin moulus

Préparation :

1. Laver et équeuter puis sécher les fraises
2. Vers le lait d'amande bio dans un blender
3. Ajouter les fraises
4. Ajouter le lait de noix de coco, le miel, la purée de cacahuètes et les grains de Lin moulus
5. Mixer le tout
6. Dégustez !