



*Smoothie-déjeuner*

**Breville**

# Smoothie-déjeuner



Préparation 10 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

---

**2 bananes moyennes surgelées, hachées**

**4 dattes, dénoyautées**

**600 ml (2½ tasses) de lait d'amande non sucré, refroidi**

**60 g (¼ tasse) de son d'avoine**

**2 c. à soupe de graines de chia**

**120 g (½ tasse) de yogurt**

**1 c. à soupe de miel (facultatif)**

---

## Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.

---



Préparation 10 minutes



Portions 1

---

**1 banane moyenne surgelée, hachée**

**2 dattes, dénoyautées**

**300 ml (1¼ tasse) de lait d'amande non sucré, refroidi**

**2 c. à soupe de son d'avoine**

**1 c. à soupe de graines de chia**

**80g (⅓ tasse) de yogurt**

**2 c. à thé de miel (facultatif)**

---

## Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.