

Smoothie à la banane et au miel

Boisson

Végétarien

Très facile : 

Bon marché : 



Type de cuisson : Sans cuisson

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à café de miel
- 25 cl de lait (demi-écrémé)
- 1/2 citron pressé

Préparation de la recette :

Tranchez la banane en gros morceaux, puis placez-la dans le mixeur avec le miel, le citron et le lait.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide épais.



Recette proposée par mathilde_405