



# LE SMOOTHIE PROTÉINÉ

## SMOOTHIE PROTÉINÉ, POMME, POIRE ET AMANDES GRILLÉES

POUR ENVIRON 500ML

### Ingrédients :

- 1 pomme Grany
- 1 poire (Conférence, Williams)
- Lait végétal
- 25g de protéine en poudre goût vanille
- 10 amandes torrifiées
- 2 glaçons (facultatif)



- 1/ Lavez et épluchez les fruits
  - 2/ Découpez-les en morceaux grossiers
  - 3/ Placez-les dans un mixeur ou un blender et ajoutez le lait végétal
  - 4/ Mixez par à-coups pour réduire les fruits en purée
  - 4/ Ajoutez la protéine en poudre et mixez environ 1 min
  - 5/ Ajoutez les amandes et les glaçons et mixez par à-coups jusqu'à ce que les amandes soient broyées
  - 6/ Versez dans un grand verre ou un Mason Jar et dégustez à la maison ou sur la route
- \*Un smoothie ce fait minute, il est donc à consommer directement après l'avoir préparé

Variante : Retirer la pomme et les amandes et ajoutez un peu de son d'avoine, pour un smoothie à la poire tout doux, au bon gout de céréale !