



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



Smoothie protéiné sans gluten

CATÉGORIE

Déjeuner

QTÉ DE PERSONNES

1 personne

TEMPS PRÉPARATION

5 minutes

TEMPS DE CUISSON

Aucun

TOTAL

5 minutes

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

1 banane

1/2 à 3/4 de tasse de petits fruits congelés*

1/2 tasse de yogourt Activia

1/2 tasse de yogourt grec

1/4 de tasse de protéine leanfit 100% whey (sans gluten) - facultatif

1 cul à thé de graines de chia

1/2 tasse de lait de soya

*Bon
Appétit*

MÉTHODE :

Broyer tous les ingrédients ensemble

Pendant la saison des petits fruits nous faisons congeler nos petits fruits lavés ou trempés, séchés et équeutés nous les disposons sur des tôles à biscuit avec un papier ciré le temps qu'ils durcissent (environ 1 heure) et mettre dans des sacs de congélation. Vous réaliserez beaucoup d'économies en procédant de cette façon et c'est tellement meilleur les petits fruits de chez nous. *Retirer l'air le plus possible de vos sacs

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Rincer ou faire tremper les petits fruits pour enlever les salissures et présence de pesticides

Garder congelé à -18C