



Boisson de récupération



Préparation : 5 minutes

Repos : 0

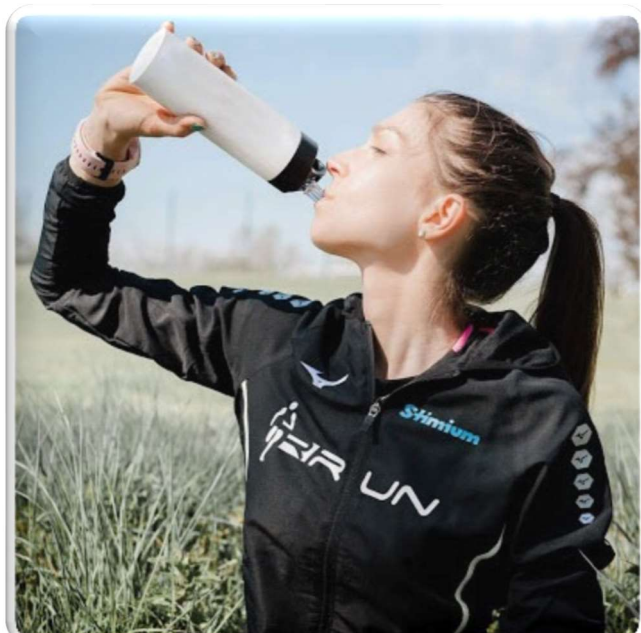


Difficulté



Nombre de parts :

1 verre



PREPARATION

Dans le bol d'un blender ou dans un grand shaker si vous avez un robot mixeur plongeur :

1. Pelez et mettez la banane dans le bol, ajoutez le reste des ingrédients.
2. Mixez pour obtenir une boisson lisse.
3. Il ne vous reste plus qu'à vous désaltérer.

INGRÉDIENTS

1 banane
6 amandes
2 cm de gingembre frais
1 cc de curcuma
1/2 citron
500 ml d'eau de coco

ASTUCES

Pour remplacer les ingrédients

Banane → flocons d'avoine

Gingembre frais → gingembre en poudre

Eau de coco → eau ou lait végétal

POUR 1 VERRE
343.5 kcal

