



Boissons sans alcool
Smoothie à la banane



10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

88

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

2 Banane(s)

2 Yaourt

6 unité(s) entière(s)

Glaçon(s)

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1** Enlever la peau des bananes.
- 2** Les couper en petits morceaux.
- 3** Mettre les glaçons dans le blender et les mixer (il faut obtenir de la glace pilée).
- 4** Ajouter les morceaux de bananes et les yaourts.

Étape 2

Dressage

- 1** Mixer à nouveau et servir immédiatement.