

Smoothie banane et miel au thermomix

Informations

Préparation : 2 min	Cuisson : 0 min	Durée : 2 min	Difficulté : 1/10
Ingrédients : 5	Etapes : 3	Astuces : 12	

Ingrédients

250G de lait demi-écrémé
2 glaçons
1 banane bien mûre
1CàS de jus de citron pressé
1CàC de miel

Etapes

Â»

Peler et coupez la banane en 3, puis ma mettre dans le bol du thermomix.

Â»

Mettre le reste des ingrédients, lait, miel, jus de citron et glaçons, dans le bol du thermomix.

Â»

Mixer avec le thermomix 1 minute sur la vitesse 7.

A dégustez bien frais. Parfait pour bien se vitaminer au petit déjeuner et passer une bonne journée