Recette facile

SMOOTHIE PROTÉINÉ AU KAKI, LAIT ET AMANDES

- **Énergie** : 155 kcal
- **Protéines** : 12 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 16 g

iSIS DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- 2 kakis bien mûrs
- 400 ml de lait écrémé ou de boisson soja enrichie en protéines
- 1 c. à soupe de poudre d'amande (10 g)
- 1 c. à café de graines de chia (facultatif)
- Vanille ou cannelle

ÉTAPES

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à texture lisse.
2. Servir bien frais.