



## Smoothie au chocolat et à la banane

### INGRÉDIENTS:

- 1 - 200 ml de boisson de chocolat de soja enrichie biologique
- 1 - 100 ml de boisson de soja enrichie biologique d'origine
- 1 - Banane mûre (tranchée et congelée)

### Astuce:

Vous pouvez simplement éplucher les bananes lorsqu'elles sont mûres, les couper en tranches d'un pouce, les congeler dans un plat à biscuits peu profond et les conserver dans un sac de congélation jusqu'au moment de les utiliser. Fini le gaspillage de bananes à répétitions, il y a quand même des limites à manger du pain à la banane!

- 1 - Cuillère à soupe de graines de chanvre (graines de chanvre décortiquées crues)
- 1 - cuillère à soupe de tournesol décortiqué biologique (optionnel)
- 1 - Cuillère à soupe de graines de lin moulues biologiques (optionnel)
- 1 – Cuillère à soupe comble de cacao noir solubilisé de Rodelle (ou son équivalent en poudre)
- 2 - Mesures de la protéine Syner G - à la vanille naturelle (petit-lait ou végétale)

### Préparation :

Dans un mélangeur Vita-Mix, (cette marque de mélangeur ou son équivalent de préférence, car les lames moudront les graines de chanvre et la banane congelée), commencez par ajouter les graines de chanvre, de tournesol, de lin et de cacao à 200 ml de boisson de chocolat enrichie de soja biologique.

Mélanger à une vitesse moyenne à élevée, afin d'obtenir une texture lisse. Ajoutez ensuite 100 ml de boisson de soja enrichie biologique ou autre et les tranches de banane congelée.

Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis ajoutez les protéines Syner G et mélangez à vitesse lente-moyenne pendant quelques secondes.

Pour une version spéciale « fantaisie du brunch », ajoutez simplement des tranches de banane, de la noix de coco râpée, des pignons de pin ou de sésame et des copeaux de chocolat noir.

Voilà, vous pouvez vous lever pour savourer ce délicieux mélange velouté, chocolaté et onctueux, plein de protéines, de probiotiques, d'enzymes, d'oméga-3 et d'antioxydants qui satisferont votre appétit jusqu'à l'heure du midi !

Bon appétit !

