



Boissons sans alcool
Smoothie au chanvre



5 min	5 min	0	0	210
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
smoothie**

240 g **Fruits Rouges**
80 g **Protéines de
chanvre**
800 ml **Lait de noisette**
4 pincée(s) **Cardamome
en poudre**

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Mettre les fruits dans le mixeur.
- 2 Ajouter les épices.
- 3 Ajouter les protéines de chanvre.
- 4 Les protéines de chanvre peuvent aussi être utilisées dans la préparation de mini muffins ou barres de céréales.
- 5 Ajouter le lait végétal. Mixer

Étape 2

Dressage

- 1 Pour obtenir un mélange plus liquide, ajouter du lait.
- 2 Verser dans un verre. Déguster.
- 3 Il est recommandé de boire un verre après un entraînement sportif.
- 4 Il est possible d'ajouter au smoothie des aliments ayant une saveur prononcée ou une couleur foncée comme le cacao ou les raisins noirs.