

## *Smoothie au quinoa*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 80g de quinoa cuit soit 20g en poids cru
- 150ml de lait
- ½ banane
- 100g de fraise
- 10g de miel

### Préparation 10 minutes / Cuisson 15 minutes

- Rincer le quinoa, pour enlever la saponine et ainsi ne pas avoir un goût amer lors de la dégustation
- Dans une casserole mettre 130 ml d'eau soit 1 volume de quinoa pour 1,5 volume d'eau
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 10 minutes sans couvrir
- Ôter du feu et remuer
- Laisser gonfler 5 minutes
- Placer tous les ingrédients dans le mixeur ou le blender
- Mixer jusqu'à ce que vous obteniez un délicieux smoothie onctueux

### Accompagnement

- Vous pouvez préparer ce smoothie pour le petit déjeuner ou pour le goûter

Diétôdélices