

# Smoothie au thé matcha & chocolat blanc



QUANTITÉ

1 personne



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

Non



CUISSON

Non

## CE QU'IL VOUS FAUT :

- Une banane
- 200 mL de lait végétal (soja, riz ou avoine) ou lait de vache pour ceux qui préfèrent
- Une cuillère à soupe de flocons d'avoine (facultatif, ça permet surtout de faire le plein d'énergie au petit-déjeuner)
- 20g de chocolat blanc
- Une cuillère à café de thé matcha



Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie ou au micro-ondes.

Versez tous les ingrédients dans un blender.

Mixez pendant 30 secondes, de façon à ce que la préparation soit bien lisse.

Versez dans une tasse ou un thermos et voilà, votre smoothie est prêt.

Astuce : si vous n'avez pas de micro-ondes et que vous êtes pressé (car oui, faire fondre du chocolat au bain-marie, ça prend du temps et le matin, on est toujours un peu pressé), vous pouvez râper le chocolat ou le couper en tout petits morceaux (j'aime bien utiliser une râpe car ça permet d'obtenir des tous petits morceaux qui se mélangent bien).

Pour en faire un smoothie bowl : versez le smoothie dans un bol et ajoutez les toppings de votre choix dessus.

Des fruits frais : banane, kiwi, framboises, myrtilles..., des fruits secs : cranberrys, baies de goji, amandes, noix..., des petits morceaux de chocolat, du muesli ou du granola,... libre à vous de mettre tout ce que vous voulez (ou presque ;).