

Smoothie mûres banane

et sirop de violette



Pour 4 verres

Préparation : 5 minutes

- 130 g de mûres surgelées
- 1 banane
- 130 ml de lait entier
- 2 cuillères à soupe de sirop de violette

Si vous avez des mûres fraîches, il faudra les congeler au préalable.

Avec un blender, mixez tous les ingrédients à puissance maximum.

Dans le bol du themomix, mixez les mûres 5 secondes/vitesse 10. Raclez les bords avec la spatule.

Ajoutez la banane coupée en gros morceaux.

Versez le lait et le sirop de violette.

Mixez de nouveau 30 secondes/vitesse 10.

Versez dans les verres.

Sirotez avec une paille sans attendre.