Crème de banane-framboise au soja

13/06/2017 à 11h18

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 3 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 1 yaourt de soja
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- 2 cuillères à café d'huile de germe de blé
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- 1 filet de citron
- 2 cuillères à café de graines de lin
- 2 cuillères à café de graines d'avoine
- ½ banane
- 150 g de framboises
- 2 noisettes concassées
- 2 noix

Préparation :

- Mixez au blender les graines de lin et l'avoine (broyez fin) ;
- Ajoutez les huiles, le yaourt de soja, le filet de citron, la ½ banane, mixez au blender ;
- Débarrassez dans un bol et ajoutez les framboises, les noix et les noisettes.