



Myrtilles et noix



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

125 grammes de myrtilles
4 cerneaux de noix (grossièrement hachées)
2 décilitres de boisson à base d'amandes
1 cuillerée à thé de sirop d'érable (ou d'agave)
1 cuillerée à thé de cannelle en poudre
2 cuillerées à thé de graines de chia
2 glaçons

Méthode de préparation

- 1.** Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Dégustez directement.