**Smoothie à la banane, aux dattes et à la cannelle**

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Facile

2,5 dl d’Almond Dream®

2 bananes, en rondelles, surgelées

1 poire, pelée, trognon ôté, en dés

4 dattes, dénoyautées

1 pointe de cannelle

1 poignée de feuilles de laitue

1 càc de graines de lin

1 poignée de glaçons

1. Versez la boisson à l’amande dans un blender.
2. Ajoutez les bananes, la poire, les dattes, et la cannelle. Activez le blender pour réduire les fruits en purée. Ajoutez petit à petit les feuilles de salade et les graines de lin. Mixez d’abord à petite vitesse et augmentez graduellement jusqu’à ce que les feuilles soient pulvérisées et entièrement amalgamées aux fruits. Ajoutez les glaçons. Mixez à nouveau jusqu’à ce qu’ils soient broyés.
3. Répartissez dans des verres.

Variante :

Remplacez l’Almond Dream® par du Rice Dream® Almond Hazelnut, du Spelt DreamTM ou du Rice Dream® Vanilla Organic.