**Smoothie à la banane, aux raisins et graines de lin**

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Facile

2,5 dl de Rice Dream® Vanilla Organic

1 banane, en rondelles, surgelées

100 g de raisins rouges sans pépins

100 g de raisins blancs sans pépins

100 g de raisins noirs sans pépins

1 càc de graines de lin, concassées

1 poignée de glaçons

Garniture :

graines de lin

1. Versez la boisson de riz à la vanille dans un blender.
2. Ajoutez la banane, les raisins rouges, blancs et noirs et les graines de lin. Activez le blender pour réduire les fruits en purée en mixant les ingrédients d’abord à petite vitesse et en l’augmentant graduellement jusqu’à ce que le mélange soit homogène et crémeux. Ajoutez les glaçons. Mixez à nouveau jusqu’à ce qu’ils soient broyés.
3. Répartissez dans des verres. Parsemez de graines de lin.

Variante :

Remplacez le Rice Dream® Vanilla Organic par du Oat Dream®, du Spelt DreamTM ou du Rice Dream® Original.