



Smoothie melon

19/07/2016 à 09h52

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 melon de cavaillon bien mur
- 2 noisettes concassées
- 2 noix

Préparation :

- Mixez au blender les graines de lin et d'avoine (broyer fin);
- Ajoutez les huiles, le yaourt de soja, le filet de citron, le ½ melon, mixer au blender;
- Débarrassez dans un bol et ajoutez les noix et noisettes.