

# SMOOTHIE LAIT DE CAJOU



## Ingrédients

(1 personne)

- 100g de noix de Cajou
- 2 dattes dénoyautées
- 1 c.c de cannelle en poudre
- 1 c.c de sirop d'agave

15 minutes

## Préparation

- 1- Ajouter tous les ingrédients dans un blender, puis mixer le tout avec 300 ml d'eau.
- 2- Filtrer le mélange à l'aide d'un tamis fin pour retirer les résidus.
- 3- Verser votre smoothie dans un verre, puis déguster !



**Nutrition-Coaching**  
Améliorez votre santé