

# Smoothie de récupération au beurre d'amande et poire

Boire un smoothie est la meilleure façon d'aider votre corps à récupérer après un entraînement. Les athlètes devraient viser à la consommation des éléments nutritifs dans les 30 à 45 minutes d'exercice. Ce délai est généralement considérée comme la fenêtre optimale pour réapprovisionner les réserves de glycogène et de faciliter la réparation musculaire et la récupération.

## Ingrédients

- ½ tasse de yogurt nature grecque
- 1 tasse de lait d'amande vanille non-sucré
- 1 banane
- 1 poire mûre
- 2 c. à table de beurre d'amande naturel
- 1 c. à thé de vanilla
- 1 c. à thé de miel pur
- 1 c. à thé de cannelle

## Préparation

Placez tous les ingrédients dans un mélangeur à haute puissance et mélanger jusqu'à consistance lisse. Régler l'épaisseur du liquide en ajoutant de l'eau ou du lait d'amande.

