



# Açaï Bowl

## (à twister comme vous voudrez!)

[www.mangebrilleaime.com](http://www.mangebrilleaime.com)

### **Ingrédients (pour 1 bol):**

#### **Pour la base:**

- 1 grande banane
- 10 cl de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 5 cl d'eau de coco
- 1 cuillère à café de poudre d'açaï
- 1 cuillère à café de sucrant (miel, sirop d'érable, d'agave...)

#### **Pour la garniture (à composer selon vos besoins / votre goût):**

- 1 ou 2 portions de fruits bios de saisons
- 1 à 2 cuillères à soupe de granola / muesli / céréales (j'ai utilisé le Crunchly « Fruits rouges et Quinoa » de Priméal)
- 1 cuillère à soupe de graines: chia, sésame, lin, courge, tournesol, chanvre...
- 1 cuillère à soupe de superfruits ou fruits secs: raisins, cranberry, abricots ou figes coupés en petits morceaux, dattes, baies de goji...
- 1 cuillère à soupe de fruits à coques (torréfiés pour le petit goût caramélisé et hachés grossièrement si besoin): noix, noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches, noix de coco...
- une ou deux pincées d'épices (cannelle, gingembre...)
- 1 cuillère à soupe de sucrant: miel, sirop d'érable, d'agave, de fruits ou de céréales, pâte de dattes, beurre de cacahuète (facultatif)...

### **Réalisation:**

1. Placez tous les ingrédients de la base (banane, lait végétal, eau de coco, poudre d'açaï et sucrant) dans un blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux, sans morceau. Si le mélange est trop liquide, n'hésitez pas à ajouter un peu de banane.

2. Versez cette préparation dans un bol puis ajoutez votre garniture (fruits frais, graines, fruits à coques, granola...). C'est prêt!