

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013

SMOOTHIE BOWL FRUITS ROUGES BANANE COCO



INGRÉDIENTS (POUR 1 GRAND BOL):

Pour le smoothie:

- 3 cuillères à soupe de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 1 banane bien mûre (elle sera plus digeste et plus sucrée)
- 120 ml de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine (si vous êtes intolérant au gluten, veillez à sélectionner des flocons d'avoine sans gluten)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de noix de coco en poudre
- 1 cuillère à café de sucrant (facultatif): miel, sirop d'érable, d'agave, de fruits ou de céréales, pâte de dattes...

Pour la garniture:

- une poignée de fruits rouges
- une cuillère à soupe de céréales (flocons d'avoine, d'orge, de seigle, de sarrasin, de châtaigne, de riz, granola, muesli...), et/ou de graines (sésame, lin, courge, tournesol...) et/ou de fruits à coques noix, noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches, noix de coco (entiers, broyés ou en poudre)...

RÉALISATION:

La veille au soir... (Si vous avez opté pour des fruits rouges surgelés, ou si vous n'avez pas anticipé, passez cette étape, qui est conseillée mais facultative!).

1. Pour un smoothie bien frais au réveil, épluchez votre banane et couper-la en rondelles puis disposez-les dans un contenant refermable adapté au congélateur. Ajoutez les fruits rouges et placer au congélateur pour la nuit.

Le lendemain matin...

2. Placez les fruits rouges et la banane (congelés) dans votre blender, avec le lait de coco, les flocons d'avoine, les graines de chia et la poudre de coco. Mixez jusqu'à obtenir un mélange bien onctueux. Goutez. Si cela vous plaît, banco! Si le mélange mériterait une petite touche de sucre, ajoutez un filet de miel, de sirop d'agave ou d'érable.

3. Verser le smoothie dans un bol puis ajouter votre garniture: fruits rouges, flocons d'avoine, poudre de coco, graines de courges, amandes, noix de coco.... Bonne journée!