

AÇAÏ BOWL



Délicieuse recette healthy : smoothie bowl glacé
pour le petit déjeuner

Pour 2 bowls, il faut :

- # 250 g de fruits rouges surgelés
- # 200 ml de lait d'amande
- # 4 cuillères à soupe de poudre d'acai
- # 2 cuillères à café de beurre d'amande
- # 1/2 cuillère à café de miel

Pour les toppings :

- # granola ou muesli maison
- # graines de courge
- # graines de chia
- # baies de goji

~ Mettre les fruits surgelés, la poudre d'acai, le lait d'amande, le beurre d'amande et le miel dans le blender.

~ Mixez jusqu'à obtenir une préparation crémeuse et onctueuse, en rajoutant du lait d'amande si besoin.

~ Viser l'obtention d'une consistance de yaourt glacé (plus épais qu'un smoothie).

~ Servir dans des bowls et recouvrir de granola, graines de courge, graines de chia, baies de goji, ...



Astuce : Amusez-vous avec les toppings, pour le goût mais surtout pour la déco : bananes en rondelles, copeaux de noix de coco, ...

Recette proposée
par Lucie