

Açaï bowl

par Cecilecooks



Réalisation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Quantité : 1 personne (généreux)

Difficulté : 1

Ingrédients

Pour la base à l'açaï

1 grosse banane (fraîche ou surgelée)

2 c. à soupe d'açaï

1 bonne poignée de framboises (fraîches ou surgelées)

1 bonne poignée de fraises (fraîches ou surgelées)

facultatif : lait d'amande, soja, coco, avoine ou vache, brebis etc.

Pour la garniture/toppings

graines de courges, de tournesol, de lin, de chia, etc.

fruits frais ou secs

céréales, granola, etc.

pollen, gruë de cacao, cacao cru, beurre de cacahuètes etc.

Procédé

1- Mixer dans un blender (ou autre mixeur), les fruits, la poudre d'açaï. Ajouter un peu de lait et/ou de fruits pour rectifier la texture. On doit obtenir un mélange parfaitement lisse et un peu épais (proche de l'épaisseur d'une Danette, voire un peu plus).

2 - Verser dans un petit bol. Placer les différents aliments de garniture selon l'envie.

3 - Déguster aussi tôt.



Coup de fouet

- Ce petit-déjeuner se décline évidemment avec d'autres fruits.

- Pour gagner du temps le matin, penser à préparer les fruits la veille au soir dans des boîtes pour n'avoir qu'à faire le mélange le matin même.

- La version sans poudre d'açaï est également possible. On fait juste un smoothie un peu épais...recette à venir :-)