

# Smoothie bowl

*par Cecilecooks*



Réalisation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Quantité : 1 personne

Difficulté : 1

## Quelques conseils :

- j'ai testé récemment de faire mon smoothie au mixeur plongeant - *oui le robot qui vous sert à mixer la soupe l'hiver* - dans son bol étroit et haut, et c'est encore mieux qu'avant !
- les fruits congelés auront tendance à plus épaissir votre smoothie (dans un premier temps) que les fruits frais
- pour la consistance des smoothies, on ajoute des fruits comme la banane, la mangue, des fruits congelés, un yaourt grec pour épaissir, etc. A l'inverse on ajoute des quartiers d'orange, du jus de citron, du lait, etc. pour le liquéfier.

## **Ingrédients**

### Pour le smoothie

#### *Option n°1*

1 grosse banane (fraîche ou surgelée)

1 bonne poignée de framboises ou de fraises ou mélange de fruits rouges (frais ou surgelés)

1/2 à 1 orange

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

#### *Option n°2*

1/2 mangue

1/2 banane

2 abricots

facultatif : jus de citron, etc.

#### *Option n°3*

1 brugnon

1 banane

2 abricots

facultatif : jus de citron, etc.

### Pour la garniture/toppings

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

fruits frais et/ou secs

céréales, granola, etc.

pollen, grué de cacao, pépites de chocolat, cacao cru, beurre de cacahuètes etc.

### **Procédé**

1- Mixer dans un blender/mixeur plongeant (ou autre mixeur) tous les fruits. Ajouter un peu de lait et/ou de fruits pour rectifier la texture : on doit obtenir un mélange bien lisse et un peu plus épais qu'un smoothie à boire. Finalement un peu comme une compote, voire même plus épais.

2 - Verser dans un petit bol. Placer les différentes garnitures selon l'envie et le stock.

3 - Déguster aussitôt.

### Coup de fouet

- 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.