



Bol aux baies et à la menthe

Bol aux baies et à la menthe



Préparation 10 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) /
Portions 4

400 g (2½ tasses) de baies mélangées, surgelées

2 petites bananes congelées, hachées

600 ml (2½ tasses) de lait de coco refroidi

10 feuilles de menthe fraîche

70 g (½ tasse) d'amandes entières blanchies ou de noix de cajou

1 c. à soupe de poudre de protéines à la vanille (facultatif)

GARNITURE

Baies fraîches, bananes tranchées, amandes tranchées, feuilles de menthe

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE

30–35 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir.

2. Répartir le smoothie également dans 4 bols.

Pour servir : garnir de baies fraîches, de bananes, d'amandes et de feuilles de menthe.



Préparation 10 minutes



Portions 2

200 g (1¼ tasse) de baies mélangées, surgelées

1 petite banane congelée, hachée

300 ml (1¼ tasse) de lait de coco refroidi

5 feuilles de menthe fraîche

35 g (¼ tasse) d'amandes entières blanchies ou de noix de cajou

2 c. à thé de poudre de protéines à la vanille (facultatif)

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si requis.

2. Répartir le smoothie également dans 2 bols.

Pour servir : garnir de baies fraîches, de bananes, d'amandes et de feuilles de menthe.