



*Bol d'açaí, de betteraves et de baies*

# Bol d'açaï, de betteraves et de baies



Préparation 10 minutes



Portions 2

---


1 banane congelée, hachée  
100 g (¾ tasse) de bleuets surgelés  
100 g (1 paquet) de pulpe d'açaï  
½ petite betterave, pelée et hachée  
40 g (½ tasse) de granola biologique  
1 c. à soupe de poudre de lactosérum ou de protéines végétales (facultatif)  
180 ml (¾ tasse) d'eau de coco, refroidie

## GARNITURE

**Bleuets frais, baies du lyciet et granola**

### 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 bleuets frais, de baies du lyciet et de granola.  
Pour servir : garnir de bleuets frais, de baies du lyciet et de granola.