



*Bol de smoothie Bircher*

# Bol de smoothie Bircher



Préparation 10 minutes



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

## BIRCHER

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine

240 ml (1 tasse) de lait de soja

80 g (¼ tasse) de yogourt

40 g (¼ tasse) d'abricots séchés

## SMOOTHIE

360 ml (1½ tasse) de lait d'amande ou de soja,  
refroidi

2 pommes Pink Lady, coupées en quartiers

4 glaçons

40 g (½ tasse) d'amandes émincées ou  
de flocons de noix de coco

1 c. à thé de zeste de citron

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

## GARNITURE

Tranches de pommes, raisins, pistaches  
hachées et flocons de noix de coco grillés

## Préparation

1. Préparer le Bircher : dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, le yogourt et les abricots. Couvrir et réfrigérer environ 1-2 heures ou jusqu'à ce que les flocons soient tendres.
2. Mettre le Bircher et le reste des ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.
3. Répartir le smoothie également dans 4 bols.  
Pour servir: tranches de pommes, raisins, pistaches hachées et flocons de noix de coco grillés.



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



Préparation 5 minutes



Portions 2

## BIRCHER

50 g (½ tasse) de flocons d'avoine

120 ml (½ tasse) de lait de soja

40 g (2 c. à soupe) de yogourt

20 g (4-6) d'abricots séchés

## SMOOTHIE

180 ml (¾ tasse) de lait d'amande ou de soja,  
refroidi

1 pomme Pink Lady, coupée en quartiers

2 glaçons

20 g (¼ tasse) d'amandes émincées ou flocons  
de noix de coco

½ c. à thé du zeste d'un citron

2 c. à soupe de sirop d'érable

## GARNITURE

Tranches de pommes, raisins, pistaches  
hachées et flocons de noix de coco grillés

## Préparation

1. Préparer le Bircher : dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le yogourt et les abricots. Couvrir et réfrigérer environ 1-2 heures ou jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient tendres.
2. Mettre le Bircher et le reste des ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.
3. Répartir le smoothie également dans 2 bols.  
Pour servir: tranches de pommes, raisins, pistaches hachées et flocons de noix de coco grillés.



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