



*Bol de smoothie vert à la noix de coco*

# Bol de smoothie vert à la noix de coco



Préparation 15 minutes




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

1 avocat, pelé et dénoyauté  
50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
1 pomme verte moyenne, hachée  
240 ml (¾ tasse) d'eau de coco, refroidie  
200 g (¾ tasse) de yogourt à la noix de coco  
40 g (½ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés  
2 glaçons  
1 lime, zeste et jus  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
½ c. à thé de cannelle  
¼ c. à thé de muscade fraîchement râpée

## GARNITURE

Pommes vertes tranchées, zeste et jus de lime, yogourt à la noix de coco, pacanes hachées grillées, flocons de noix de coco et cannelle.

## Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.  
 **SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si nécessaire.
2. Répartir le smoothie également dans 4 bols.  
Pour servir: mélanger les tranches de pommes, le zeste et le jus de lime. Garnir le smoothie de tranches de pommes, de pacanes et de noix de coco et saupoudrer de cannelle.



Préparation 10 minutes




Portions 2

½ avocat, pelé et dénoyauté  
25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard  
½ pomme verte moyenne, hachée  
120 ml (½ tasse) d'eau de coco, refroidie  
100 g (½ tasse) de yogourt à la noix de coco  
20 g (¼ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés  
2 glaçons  
½ lime, zeste et jus  
½ c. à thé de vanille  
¼ c. à thé de cannelle  
Pincée de muscade fraîchement râpée

## GARNITURE

Pommes vertes tranchées, zeste et jus de lime, yogourt à la noix de coco, pacanes hachées grillées, flocons de noix de coco et cannelle.

## 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 nécessaire.
2. Répartir le smoothie également dans 2 bols.  
Pour servir: mélanger les tranches de pommes, le zeste et le jus de lime. Garnir le smoothie de tranches de pommes, de pacanes et de noix de coco et saupoudrer de cannelle.