



Smoothie aux superaliments

Smoothie aux superaliments



Préparation 10 minutes



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

70 g (½ tasse) d'amandes entières, blanchies
400 g (3 tasses) de bleuets surgelés
4 c. à thé de poudre de maca
200 g de chair de noix de coco (petite), hachée
720 ml (3 tasses) d'eau de coco, refroidie

Préparation

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

👉 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Préparation 10 minutes



Portions 1

35 g (¼ tasse) d'amandes entières, blanchies
200 g (1½ tasse) de bleuets surgelés
2 c. à thé de poudre de maca
100 g de chair de noix de coco (½ petite), hachée
240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie

Préparation

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

👉 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.

Truc : la poudre de maca est offerte dans les magasins d'aliments naturels.