

Smoothie Bowl Énergie : La Recette Parfaite

Matériel nécessaire

- Blender haute performance (indispensable pour une texture onctueuse)
- Spatule en silicone pour racler les bords
- Bol large et profond pour le service

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 banane bien mûre, préalablement congelée en rondelles
- 100g de fruits rouges surgelés (framboises, myrtilles)
- 150ml de lait végétal (amande, avoine ou soja)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de cacahuète
- 1 cuillère à café de graines de chia

Instructions de préparation

- Versez le lait végétal dans le bol du blender en premier pour faciliter le mixage.
- Ajoutez les fruits congelés et le beurre d'amande par-dessus.
- Mixez par impulsions courtes, puis passez à une vitesse élevée jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et épaisse.
- Si le mélange est trop compact, ajoutez une cuillère à soupe de lait supplémentaire.
- Versez immédiatement dans votre bol.

Astuces pour un résultat optimal

- Utilisez toujours des fruits congelés pour obtenir la texture 'glacée' caractéristique du smoothie bowl.
- Ne surchargez pas votre blender : si nécessaire, mixez en deux fois pour préserver le moteur.
- Nettoyez le bol du blender immédiatement après usage en mixant de l'eau tiède avec une goutte de liquide vaisselle.
- Personnalisez avec des toppings : granola, noix de coco râpée, ou rondelles de fruits frais.