

meeke × Pauline Alan

Smoothie à l'avocat

Recette du mois



Le smoothie à l'avocat

Objectifs :

Augmenter les apports en bons acides gras

limiter l'accoutumance au sucre

Proposer une boisson pour le goûter moins sucrée que celles habituellement servies.

Découvrir une nouvelle texture de boisson plus voluptueuse !

Recette :

- Dans un blendeur-mixeur, glisser l'avocat bien frais en morceau, le citron, la banane, le sucre, la vanille et un peu de lait.
- Mixer en purée.
- Rajouter peu à peu le lait.
- Servir, c'est prêt !

Possible de remplacer :

- ★ La banane / la pomme, le kiwi
- ★ La vanille / le basilic ou la menthe
- ★ Le lait entier / 150ml de lait entier + 100ml de lait de coco ou d'amande enrichi en calcium

Ingrédients :

Pour 300ml de boisson :

- ¼ avocat + 1 filet de citron
- ½ banane
- 250ml de lait entier
- 1 c. à café de sucre
- Vanille en poudre (ou autres saveurs)

Durée : 5 à 10 min

