



Smoothie de fraise, mangue et banane

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 2

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre (environ 100 g)
- 175 g (1 1/3 tasse) de fraises congelées
- 100 g (1 tasse) de mangue surgelée en cubes
- 315 g (1 1/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 25 g (1/3 tasse) de noix de coco non sucrée, râpée
- 60 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (ou plus, au goût)
- 4 feuilles de menthe fraîche (ou plus, au goût)

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
2. Au goût, vous pouvez aussi ajouter un peu de fruits ou de boisson végétale afin d'obtenir la texture désirée : un *smoothie* onctueux ou plus liquide.



Ce smoothie apportera un rayon de soleil à votre journée!