



Smoothie bowl aux fraises et aux framboises

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de fraises fraîches
- 1 tasse de framboise, congelées
- 1/2 tasse de lait d'amande ou 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. table de beurre de noix

Garniture :

- Gruau banane choco Oatbox, au goût
- Granola zen sucré salé de la Fourmi Bionique, au goût
- Noix mélangées, au goût
- Fraises et framboises fraîches, au goût

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients sauf les garnitures et les réduire en purée dans le malaxeur.
2. Déposer le mélange dans un bol.
3. Garnir au goût.
4. Déguster