

SMOOTHIE BOWL À LA MANGUE

smoothie-bowl
mangue



15 min

VOTRE PANIER NETTO

Pour 4 personnes

4 mangues

•
1 banane

•
20 cl de jus d'orange

•
4 kiwis

•
4 c à soupe de raisins secs

•
4 c à café de noix de coco rapée

•
4 c à soupe d'amandes

•
4 c à café de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Pelez les mangues, prélevez la chair et réservez-en pour réaliser de petits cubes pour la décoration. Mettez le reste dans le bol du mixeur.
2. Pelez la banane et ajoutez-la, puis versez le jus d'orange.
3. Mixez pour obtenir une texture homogène.
4. Répartissez le smoothie dans 4 bols.
5. Pelez les kiwis et coupez-les en tranches.
6. Disposez-les en arc de cercle dans les bols.
Mettez ensuite les pépites de chocolat, puis la noix de coco, les amandes grossièrement concassées, et enfin les cubes de mangue.