

Smoothie bowl tropical



1 personne



10 min

Ingredients

- 150g d'ananas frais coupé en morceaux
- 100g de mangue fraîche coupée en morceaux
- 40g de flocons d'avoine
- 120ml de lait d'amande non sucré (ou tout autre lait végétal de votre choix)
- Garnitures (facultatif) : tranches d'ananas, morceaux de mangue, flocons de noix de coco râpée, graines de chia, etc.

Étapes

1. Dans un mixeur ou un blender, ajoutez l'ananas et la mangue.
2. Versez le lait d'amande par-dessus les fruits.
3. Ajoutez les flocons d'avoine dans le mixeur.
4. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Si le mélange est trop épais, vous pouvez ajouter un peu plus de lait d'amande pour atteindre la consistance désirée.
5. Versez le smoothie dans un bol.
6. Décorez votre smoothie bowl avec des tranches d'ananas, des morceaux de mangue, des flocons de noix de coco râpée, des graines de chia ou toute autre garniture de votre choix.
7. Dégustez immédiatement pour profiter de la fraîcheur des fruits et de la texture crémeuse du smoothie bowl.

