



1 p



7'



level 1



Smoothie

### Ingrédients

8 fraises séchées  
20 g de mûres blanches  
150 ml de boisson au riz  
2 petites mandarines  
2 kakis  
1 citron vert  
2 cs de yaourt  
1 cc de poudre de lucuma  
1 ct de pollen d'abeilles  
1 cc de poudre de cacao  
la poudre de vanille

## Kaki & mandarine

### Préparation

1. Placez 8 fraises séchées et 20 g de mûres blanches dans un petit bol, versez 150 ml de boisson au riz ou au coco et laissez mariner pendant une nuit.
2. Le matin, épluchez 2 petites mandarines et coupez-les ainsi que 2 kakis en gros morceaux. Pressez un demi à un citron vert et ajoutez le jus aux fruits frais et aux superfruits trempés dans la boisson au riz ou au coco.
3. Placez le tout dans un blender et ajoutez 2 cs de yaourt et mixez jusqu'à l'obtention d'un smoothie petit déjeuner crémeux.
4. Terminez avec 1 cc de poudre de lucuma ou de baobab, 1 ct de pollen d'abeilles, 1 cc de poudre de cacao et de la poudre de vanille en fonction de vos goûts.

### Plus de recettes?

Visitez [www.purasana.be](http://www.purasana.be) ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.