



1 p



5'



level 1



Ingrédients

- 30 gr de baies de goji
- 150 ml de jus de baies
- 4 cs de yaourt de brebis ou de chèvre
- 1 banane
- 1 cs de poudre de cacao
- 1 cc de poudre de lucuma ou de baobab
- 1 cs de sucre de fleur de coco
- poudre de vanille
- 2 cs de mix de noix sucré

Smoothie énergie aux baies

Préparation

1. Faites macérer 30 g de baies de goji pendant une heure (ou toute la nuit) dans 150 ml de jus de baies au choix.
2. Le matin, placez d'abord 4 cs de yaourt de brebis ou de chèvre dans le blender, ajoutez ensuite une demi à une banane entière, les baies de goji trempées, 1 cs de poudre de cacao, 1 cc de poudre de lucuma ou de baobab, 1 cs de sucre de fleur de coco et un peu de poudre de vanille en fonction de vos goûts.
3. Mixez bien le tout et versez ensuite le jus de baies sur le mélange jusqu'à l'obtention d'un délicieux mélange crémeux.
4. Versez le smoothie dans un verre et terminez avec 2 cs de mix de noix sucré.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.