



4 p



15'



level 2



Petit déjeuner

Ingrédients

1 petite mangue
1/2 kaki
1/2 minéola (agrumes)
1 cs de poudre de banane
200 ml d'eau de coco
6 amandes blanches
1 cs de poudre de lucuma
1 cs de poudre camu camu
100 ml de crème d'amande
3 cosses de cardamome
poudre de gingembre selon les goûts

Pour la finition

50 ml de crème d'amande fouettée
éclats de cacao

Smoothie sucré au kaki

Préparation

1. Aplatissez les cosses de cardamome et faites-les cuire 3 minutes dans de l'eau de coco. Retirez-les du feu et ajoutez la crème d'amande froide pour faire refroidir plus vite l'eau de coco.
2. Entre-temps, épluchez la mangue et coupez-la en gros morceaux, comme le kaki. Retirez aussi la peau et les peaux blanches du minéola.
3. (Non mentionné dans l'image mais présent dans le texte)
4. Rassemblez les fruits et les amandes blanches, la poudre de lucuma, la poudre de banane, la poudre de camu camu et la poudre de gingembre et mixez le tout finement.
5. Quand l'eau de coco est suffisamment refroidie, versez-la dans le blender. Versez ensuite le smoothie dans les verres et laissez refroidir au moins trois heures au frigo.
6. Avant de servir, fouettez légèrement la crème d'amande et répartissez-la sur les verres. éparpillez encore quelques éclats de cacao sur le dessus.

Plus de recettes?

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