

Boissons sans alcool

Smoothie tonifiant



15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

81

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Smoothie

1 Mangue
1 Concombre
20 cl Yaourt
1 c. à café Gingembre en poudre

Dressage

1 Noix de coco rapée
1 Concombre

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1** Peler la mangue à l'économe.
- 2** Couper la mangue en morceaux autour du noyau. Réserver les morceaux dans un saladier.
- 3** Couper le concombre en deux. Prélever une tranche par personne pour la décoration, puis peler le concombre.
- 4** Couper le concombre en quatre dans la longueur et l'épépiner.
- 5** Couper les quartiers en morceaux et réserver avec la mangue.

Étape 2

Préparation du smoothie

- 1** Déposer une petite partie des ingrédients dans le mixeur, bien mixer.
- 2** Ajouter le reste des morceaux, mixer à nouveau.
- 3** Ajouter le yaourt liquide, le gingembre en poudre, mixer une dernière fois.

Étape 3

Dressage

- 1** Verser le smoothie dans les coupes de dressage.
- 2** Inciser à moitié les tranches de concombre prélevées plus tôt, les coincer sur le bord des coupes.
- 3** Décorer de quelques copeaux de noix de coco.