

*Boissons sans alcool*

Smoothie jaune détox au curcuma

**5 min**

TEMPS TOTAL

5 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

265

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes**Ingrédients pour le
smoothie****2 Banane(s)**300 ml **Lait de coco****1 Mangue**2 c. à soupe **Graine(s) de
Chia**1 c. à soupe **Curcuma**5 g **Citronnelle séchée**1 pincée(s) **Poivre****Étape 1**

Préparation du smoothie

- 1 Peler et mettre les bananes dans le mixeur.
- 2 Couper les mangues en gardant la peau, retirer les noyaux et les ajouter dans le mixeur.
- 3 Ajouter le lait de coco.
- 4 Ajouter les graines de chia.
- 5 Ajouter la citronnelle, puis le curcuma.
- 6 Ajouter un peu de poivre.
- 7 Mettre le couvercle puis mixer.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser le smoothie dans les verres.
- 2 Pour un smoothie moins épais, ajouter davantage de lait de coco et moins de graines de chia.