



Smoothie Cœur Nourissant

Ingrédients (1 grand verre ou 2 petits) : 🕒 **< 5 min**

- 1 banane mûre
- 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)
- ½ petite betterave cuite
- 200 ml de lait végétal (amande ou avoine)
- 1 c. à café de cacao cru (optionnel)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre moulu
- Quelques graines de grenade ou copeaux de chocolat

Instructions :

- Éplucher la banane et la couper en morceaux.
- Ajouter tous les ingrédients dans le bol d'un blender.
- Mixer à vitesse élevée pendant 30 à 60 secondes jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.
- Verser dans un grand verre ou dans 2 petits verres.
- Parsemer de graines de grenade ou de copeaux de chocolat.
- Déguster immédiatement pour préserver fraîcheur et vitalité, mais peut se conserver quelques heures au frais dans un contenant hermétique.

Plumes des Etoiles