



Boissons

Smoothie crémeux au coco avec chou frisé

Pour 2 personnes.

Ingrédients

100 grammes de chou frisé

1 banane

120 grammes d'ananas (frais, en dés)

1 cuillère à soupe de flocons de noix de coco

25 centilitres de lait de coco

2 cuillères à soupe de feuilles de menthe

Méthode de préparation

Mélangez ensemble tous les ingrédients, sauf les flocons de noix de coco, dans un mixer jusqu'à ce que tous les morceaux durs aient disparu.

Versez le smoothie dans les verres et décorez avec les flocons de noix de coco et une feuille de menthe.

