



Desserts

## **Bowl smoothie de mangue avec ananas, fruit de la passion, graines et fruits secs**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

800 grammes mangues (congelées en cubes)  
4 cuillères à soupe de coco (râpé)  
800 grammes de yaourt grec  
100 millilitres de lait  
2 fruits de la passion  
2 tranches d'ananas  
graines de tournesol  
pistache  
graine de chia

**Vous pouvez petit-déjeuner sain avec ce bowl de smoothie à la mangue. Un plat idéal pour utiliser rapidement des mangues trop mûres. Ici aussi, les options de finition sont infinies, mais avec quelques morceaux de fruits exotiques, vous pouvez certainement créer la sensation ultime d'être en vacances.**

### **Méthode de préparation**

Mettez les mangues congelées et le yoghourt à la grecque dans un robot culinaire et mixez.

En mixant ajoutez le lait.

Répartissez le yoghourt dans les bowls et décorez avec un demi-fruit de la passion, des morceaux d'ananas, le coco râpé, des graines de tournesol, les graines de chia et les pistaches.

