



Boissons

Autre

Smoothie bowl au potiron

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 millilitres de lait
125 grammes de dés de potiron (cuit et refroidi)
1 banane (coupée en tranches)
1 datte (sans pépins)
2 cuillères à café de fines herbes pumpkin spice
1 cuillère à café de curcumin en poudre
2 glaçons

Suggestions pour la finition

beurre d'arachide
graine de potiron
mix de noix
banane

L'automne vous donne envie de cuisiner du potiron ? Avec cette recette facile, vous pouvez préparer un smoothie bowl délicieux et nutritif, tout en évitant de gaspiller la chair de votre citrouille !

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Mettre dans un bol.

Placez le bol au congélateur pendant 5 à 10 minutes. Vous obtiendrez ainsi la texture et la consistance d'un yaourt glacé.

Garnissez le tout de vos produits préférés et dégustez !



Recommandé par

