



Smoothie bowl - Kale & Mangue

Une recette imaginée par Emilie de Plus une miette dans l'assiette

Préparation

1. Peler et couper la mangue en morceaux. Retirer les grosses nervures des feuilles de chou kale puis les couper en morceaux. Râper le gingembre.
2. Mettre tous les ingrédients du smoothie dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Verser l'Alpro Amande et les ingrédients du smoothie dans un bol. Couper le fruit de la passion en deux. Faire griller rapidement les amandes effilées dans une poêle à sec.
4. Disposer sur le smoothie le fruit de la passion, les graines de grenade, les amandes effilées, le pollen et la noix de coco râpée.



1 portions



10min

Ingrédients

- INGRÉDIENTS :
- Pour le smoothie :
- - 1 mangue
- - 2 grandes feuilles de chou kale
- - 15 g de gingembre frais
- - 100 g d'alternative au yaourt à l'Amande Alpro
- TOPPING :
- - 1 fruit de la passion
- - Quelques graines de grenade
- - Quelques amandes effilées
- - Pollen
- - Noix de coco râpée

À base de

Nature aux Amandes

