

Boissons sans alcool
Smoothie tonifiant



15 min	15 min	0	0	81
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Smoothie

1 Mangue
1 Concombre
 20 cl **Yaourt**
 1 c. à café **Gingembre en poudre**

Dressage

1 Noix de coco rapée
1 Concombre

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Peler la mangue à l'économe.
- 2 Couper la mangue en morceaux autour du noyau. Réserver les morceaux dans un saladier.
- 3 Couper le concombre en deux. Prélever une tranche par personne pour la décoration, puis peler le concombre.
- 4 Couper le concombre en quatre dans la longueur et l'épépiner.
- 5 Couper les quartiers en morceaux et réserver avec la mangue.

Étape 2

Préparation du smoothie

- 1 Déposer une petite partie des ingrédients dans le mixeur, bien mixer.
- 2 Ajouter le reste des morceaux, mixer à nouveau.
- 3 Ajouter le yaourt liquide, le gingembre en poudre, mixer une dernière fois.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser le smoothie dans les coupes de dressage.
- 2 Inciser à moitié les tranches de concombre prélevées plus tôt, les coincer sur le bord des coupes.
- 3 Décorer de quelques copeaux de noix de coco.