

Bol végétalien de noix de coco et de mangue pour le petit-déjeuner



Veganuary, deuxième semaine: cette fois, nous vous proposons un bol composé du duo de rêve noix de coco et mangue avec garnitures de votre choix pour le petit-déjeuner.

En principe, les bols de smoothies contiennent les mêmes ingrédients que leurs pendant liquides. Cependant, leur consistance est un peu plus épaisse que celle des boissons. De plus, le mélange fruité est servi dans un petit bol et agrémenté avec de délicieuses garnitures nourrissantes – soit un smoothie à déguster à la cuillère.

Voici encore une petite astuce pour que votre bol soit vraiment préparé en un rien de temps: mettez d'abord quelque chose de mou, comme une banane ou du yogourt à la noix de coco, dans le mixeur pour que les lames aient quelque chose à broyer. En effet, le mixeur tourne souvent à vide si des surgelés se trouvent au fond.

- 100 g de yogourt coco
- 25 ml de lait de coco
- 1 banane du réfrigérateur
- 130 g de morceaux de mangue surgelés
- 2 cs de noix de coco râpée
- Sirop d'agave selon besoin
- Garnitures comme granolas, noix, fèves de cacao, fruits secs ou frais de saison, graines, etc.

Préparation

1. Versez le yogourt et le lait de coco dans le mixeur, puis ajoutez tous les autres ingrédients.
2. Mélangez brièvement le tout jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Versez la purée dans un petit bol et garnissez avec ce que vous désirez.

Astuce: lors de chaudes journées d'été, vous pouvez congeler au préalable les morceaux de banane en plus des morceaux de mangue. Cela rendra la texture du smoothie encore plus épaisse et le mets sera plus froid.

Temps de préparation: 10 minutes (sans congélation)