

Recette Thermomix

Smoothie exotique : Une envie de soleil

Recette perso



Pour 3 à 4 verres

Il vous faut

500 g de lait de soja à la vanille bio (ou lait de vache)
180 g de mangue (fraîche ou surgelée)
80 g de banane bien mûre
Sucre ou sirop à convenance

Mettre tous les ingrédients dans le bol du Thermomix ou de votre blender.
Régler progressivement jusqu'à la vitesse maxi pendant 1 min.

Sucrez si vous le désirez, avec du sirop d'agave, d'érable ou du sucre de canne complet, par exemple ! Moi, je n'ai pas mis de sucre.

Saupoudrer de cacao et servir frais !