

RECETTE

Smoothies bowls au Nutella®

Facile

2 Portions

10 min



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes**Pour 2 smoothies bowls à la fraise**

300g de fraises congelées

1 yaourt

1 cuillère à café de sirop d'érable

3 feuilles de menthe

30g de Nutella®

Des fruits rouges frais et du muesli pour décorer

Pour 2 smoothies bowls à la mangue

1 mangue

1 yaourt

50g de lait de coco

30g de Nutella®

1 kiwi

Des fraises pour décorer

Pour 2 smoothies bowls à la banane

2 bananes

1 yaourt

50g de lait de coco

30g de Nutella®

Des framboises et du muesli pour la décoration



Avec cette délicieuse
recette, il suffit de 15 g de
Nutella® par personne
pour se régaler !

PRÉPARATION

1 Smoothies bowls à la fraise

- Mixez les fraises, le yaourt, une cuillère à café de sirop d'érable et quelques feuilles de menthe jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Divisez la préparation dans 2 bols et ajoutez le muesli, les fraises, les myrtilles ou tout autre fruit de votre choix.
- Complétez chaque bol avec 15g de Nutella®.

C'est prêt ! ☐☐

2 Smoothies bowls à la mangue

- Epluchez la mangue et coupez-la en morceaux; gardez de côté quelques tranches pour la décoration.
- Mixez la mangue, le yaourt ainsi que le lait de coco jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Divisez la préparation dans 2 bols et décorez avec la mangue, quelques framboises et des tranches de kiwi.
- Complétez chaque bol avec 15g de Nutella®.

C'est prêt ! ☐☐

3 Smoothies bowls à la banane

- Epluchez les bananes et coupez-les en morceaux; gardez quelques tranches de côté pour la décoration.
- Mixez les bananes, le yaourt et le lait de coco jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Divisez la préparation dans 2 bols et décorez avec les tranches de bananes et quelques framboises.
- Complétez chaque bol avec 15g de Nutella®.

C'est prêt ! ☐☐