



Boissons sans alcool

Smoothie jaune détox au curcuma



5 min	5 min	0	0	265
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le smoothie

2 **Banane(s)**
300 ml **Lait de coco**
1 **Mangue**
2 c. à soupe **Graine(s) de Chia**
1 c. à soupe **Curcuma**
5 g **Citronnelle séchée**
1 pincée(s) **Poivre**

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Peler et mettre les bananes dans le mixeur.
- 2 Couper les mangues en gardant la peau, retirer les noyaux et les ajouter dans le mixeur.
- 3 Ajouter le lait de coco.
- 4 Ajouter les graines de chia.
- 5 Ajouter la citronnelle, puis le curcuma.
- 6 Ajouter un peu de poivre.
- 7 Mettre le couvercle puis mixer.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser le smoothie dans les verres.
- 2 Pour un smoothie moins épais, ajouter davantage de lait de coco et moins de graines de chia.