

Smoothie bowl *mangue-coco*



5 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Végétarien

Sans cuisson

Ingrédients

- ♦ **150 g** de mangue surgelée
- ♦ **100 g** de skyr ou yaourt grec
- ♦ **2 c. à soupe** de lait de coco
- ♦ **1 c. à soupe** de noix de coco râpée
- ♦ Quelques graines de chia
- ♦ Fruits frais pour le dessus

Préparation

- 1** Mixe la mangue surgelée avec le skyr et le lait de coco jusqu'à obtenir une texture épaisse.
- 2** Verse dans un bol — ça doit se manger à la cuillère, pas se boire.
- 3** Ajoute la noix de coco, les graines de chia et les fruits frais.
- 4** Déguste immédiatement, bien frais.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le skyr transforme un smoothie sucré en collation rassasiante. Frais, crémeux, parfait pour les journées chaudes où tu n'as envie de rien de lourd. ♦