

SMOOTHIE AU BEURRE D'ARACHIDE ET À L'AVOCAT

INGRÉDIENTS

3 dattes, dénoyautées et hachées
3 c. à soupe d'eau bouillante
2/3 tasse d'avocats en dés surgelés
2 c. à soupe de beurre d'arachide
1 tasses de lait 3,25 %
1 c. à soupe de poudre de cacao

PRÉPARATION

1. Verser l'eau bouillante sur les dates et laisser reposer 10 minutes.
2. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mixer les dates et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser refroidir.
3. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.

Recette tirée du site www.summeryule.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.