

Smoothie Bowl Perles Japon[®] Lait de coco

Un smoothie complet exotique, frais et vitaminé pour être en forme toute la journée !



Ingrédients

Nombre de portions :

 8 portions

- Pour les Perles Japon[®] : 1.2 L Lait de coco, 50 cl lait ½ écrémé, 100 g de Perles Japon[®], 50 g de sucre glace
- Pour le smoothie : 700 g de banane, 100 g d'épinards cuits, Spiruline
- Décor : 0.5 kg kiwis, 100 g noix de coco râpée

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Monter à ébullition le lait et le lait de coco sucré. Ajouter les Perles Japon[®] et mélanger régulièrement pendant 25 minutes.
- 2 Pour le smoothie : Mixer les bananes, les épinards cuits et la spiruline.
- 3 Dans un verre haut, dresser les Perles Japon[®] cuites dans le lait de coco. Ajouter le smoothie et terminer le dressage par des tranches de fruits : bananes, kiwis, coco ...
- 4 Dans la moitié du bol déposer les Perles Japon[®] lait de coco. De l'autre côté verser le smoothie. Sur l'arrête centrale positionner des morceaux de kiwis frais, en ligne verticale. Dans le même sens, ajouter la coco râpée et le granola maison.