

Smoothie glacé bananes fraises de Cyril Lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 bananes fraîches congelées (moi je mets moins de banane c'est question de goût)
- 150g de fraises fraîches lavées, équeutées et congelées
- 20cl de lait de coco froid ou jus de grenade (plus ou moins selon la consistance désirée,)
- 1 banane
- 12 fraises
- 12 framboises
- 4 cuillerées à soupe de granola

Préparation

La veille: Congeler fraises et bananes en rondelles. On peut mettre aussi les bols de dressage au congélateur quelques heures avant de réaliser la recette.

Préparer tous les ingrédients avant de commencer à réaliser le smoothie car il doit se déguster rapidement.

Dans le bol du blender, verser les bananes congelées coupées en rondelles, les fraises congelées et le lait de coco, mixer à vitesse maximum. (s'il reste des fruits on continue à mixer, ça dépend de la taille de vos morceaux de fruits)

Si on met moins de lait de coco, on obtient une glace, si on en met davantage, on aura un milkshake... à vous de choisir. J'en ai mis moins personnellement.

Au mini bol du companion, j'ai mixé 1 min vitesse 12. (10 s avant la fin, j'ai raclé et relancé,)

Verser la préparation dans les bols bien froids. Ajouter par dessus les bananes coupées en rondelles, les fraises et les framboises. Terminer avec le granola.

N'hésitez pas à le remettre un peu au congélateur si besoin.

Au dessert, ou au petit déj'... comme ça vous fait plaisir...