

Smoothie aphrodisiaque

Coup de coeur / dessert

Par Miss Qooking



Détail de la recette



Difficulté
Facile



Couverts
2



Prix
\$



Préparation
10min



Cuisson
0min

A la betterave, framboise et lait de coco !

Quoi de mieux que de continuer la Saint-Valentin le lendemain matin avec un petit déjeuner au lit coquin... Voici une recette de smoothie à la betterave, aphrodisiaque naturel, et au lait de noix de coco, qui aide à une bonne circulation sanguine et qui vous donnera bonne mine toute la journée ! Et si vous n'êtes pas fan de la betterave, vous pouvez la remplacer par de la mangue ou de l'avocat!

Liste des ingrédients

1 Betterave

1 tasse de glaçons

1 1/2 tasse de lait de noix de coco

1 cc de vanille

1 1/2 tasse de framboises congelées

1 cs de huile de lin

Étapes de préparation

1

Éplucher et couper la betterave en morceaux



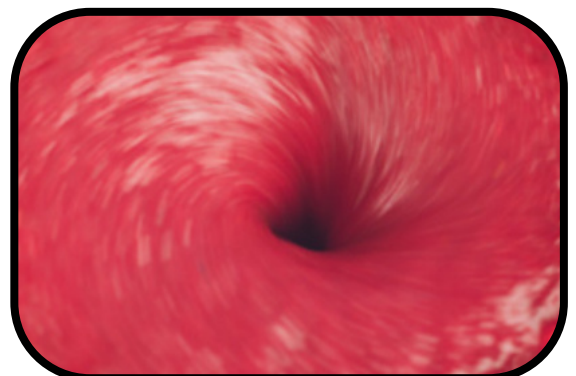
2

Mixez tous les ingrédients



3

Le smoothie doit être lisse, crémeux et rose vif!



4

Servez-le avec de délicieux croissant "façon pain perdu" avec de la crème chantilly et des fraises sur le dessus!



5

Pour les préparer il vous suffit de: Mélanger dans un bol 5 œufs, 1/4 de tasse de moitié-moitié (lait + crème), 1cs de sucre, 1cc à cannelle et 1 cc de vanille.



6

Tremper chaque demi-croissant dans le mélange afin qu'il soit entièrement recouvert. Poêler-les de chaque côté quelque minutes. Rajouter un peu de crème fouettée et des fraises.



7

Et voilà, c'est prêt! Il ne vous reste plus qu'à retourner au lit !

