

Le smoothie des fées

Pourquoi « **des fées** », ce smoothie ?

Parce qu'un des ingrédients est [ma confiture de fées](#).

Notez que pour réaliser ce smoothie, vous pouvez tout à fait la remplacer par **2 abricots séchés** ou l'équivalent d'une cuillère à soupe de **pâte de dattes** (en magasin bio).

Ce smoothie est réalisable en toute saison : on trouve tous les ingrédients pour sa réalisation, été comme hiver.

Les jours où j'ai cours, ou lorsque je suis en déplacement, les smoothies m'accompagnent !

Tellement **rapides** à faire, et **pratiques à emporter**... Hop, le plein de fruits & de vitamines !



Les smoothies sont **personnalisables** à volonté :

- selon vos **goûts** : vous associerez tel ou tel ingrédient / fruit ensemble

- les **saisons**

- votre **appétit** : on peut faire des smoothies super légers (à base de fruits uniquement).

Ou plus constituants (en ajoutant des **fruits séchés**, des **flocons de céréales**, des **yaourts entiers**, 1 cuillère d'**oléagineux**, ...)

Cette recette est sortie... d'une combinaison de mon imagination & de ce que mon frigo contenait !

Ingrediénts :

- 125 ml de lait de riz nature
- 1 banane congelée (elle apporte onctuosité)
- 1 pomme
- 2 cas de ma confiture de fées (voir recette sur le site) - vous pouvez remplacer par 2 abricots séchés ou 2 dattes

Préparation :

1. Ben heu... Mettre le tout dans le mixeur, et appuyer sur le bouton (difficile de faire plus simple, non ?)

Ce smoothie a une **texture** extrêmement **onctueuse** : ceci, grâce à la banane congelée.

Son **goût** est... **frais** grâce à la pomme, **sucré** grâce aux fruits & à la confiture de fées, et **léger** à la fois !