

Smoothie d'été tout rose

La saison des fraises dure trop peu longtemps. Profitons-en !

Cette recette contient des graines de lin que vous pourrez utiliser de 2 manières, suivant ce que vous souhaitez obtenir :

* mixées préalablement, elles vous apporteront une source d'**oméga 3** (les oméga 3 sont des acides gras essentiels. Autrement dit : une bonne source d'acides gras que notre organisme ne peut pas synthétiser tout seul. Notre alimentation doit les lui apporter)

* incorporées au dernier moment (et donc non mixées), elles **amélioreront votre transit**.



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 cas de graines de lin
- 1 banane congelée
- 6 fraises moyennes lavée & équeuttées
- 1 yaourt de soja à la vanille

Préparation :

1. Dans votre blender, broyez les graines de lin.
2. Ajoutez la banane congelée, les fraises & le yaourt de soja. Mixez.

La texture de ce smoothie est assez inattendu. J'ai cru que le yaourt de soja & la banane congelée (la banane congelée fait des miracles au niveau texture... Regardez un peu cette [crème glacée pralinée](#)) apporterait beaucoup d'onctuosité & de crémeux. Je m'attendais presque à ce qu'il soit épais comme de la crème.

Mais pas du tout... Sa texture est **presque liquide**, bien qu'un peu plus épaisse que l'eau.

Niveau goût, on ne sent pas la banane, et un **peu la vanille**.

C'est le **goût acidulée & sucrée des fraises** qui prédomine largement !

Les graines de lin apportent un côté croquant que j'ai particulièrement aimé.

Et, outre son goût & sa texture, franchement... J'ai trouvé la couleur rose bonbon particulièrement mimi.