

Smoothie hivernal à la cannelle

Après ma première recette de smoothie ([Smoothie magiquement bon](#)), je me suis réconciliée avec les smoothies.

Faut dire que lorsqu'on déjeune sur son lieu de travail / étude, c'est rudement pratique : **rapide à faire, facile à emporter, et on peut les personnaliser à l'infini.**

Cette recette est tirée du livre [Smoothies minceur d'Anne Dufour](#) (je n'aime pas trop le titre, qui fait « régime », mais la plupart des livres de smoothie propose des recettes qui ne sont pas très santé à mon goût. Entre temps, j'ai trouvé 2 autres livres de smoothies santé... A suivre !)



Ingrédients :

- 1/2 banane congelée (c'est grâce à elle que l'on obtiendra une texture onctueuse)
- 2 clémentines
- 3 pruneaux dénoyautés
- 100 ml de lait de riz
- 1/2 à 1 cac rase de cannelle

Préparation :

1. Dénoyauter les pruneaux, éplucher les clémentines.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender (en commençant par la banane congelée), et mixer le tout.

Hum... Miam.

La texture est... **onctueuse & assez épaisse** grâce à la banane congelée.
Je n'aime pas les smoothies tout liquide, j'adore le côté « doudou », style yaourt à boire.

Le goût est surprenant.

La banane se fait discrète, pour faire place au mariage pruneaux / clémentines & cannelle qui est... surprenant, vraiment.
La clémentine apporte une **pointe d'acidité**, les pruneaux du **caractère & une touche de sucrée**, tandis que la cannelle apporte **chaleur**.

Bref... Un **mariage réussi & idéal en hiver**.

Recette de base de Smoothie Minceur, d'Anne Dufour