

Smoothie à la mangue et à la noix de coco

🍷 1 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 12h

Poudre de smoothie déshydratée mangue-coco. Vegan, sans produits laitiers.

Se réhydrate à l'eau froide en 5 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> morceaux de mangue surgelés	1 tasse
<input type="checkbox"/> flocons d'avoine <i>sans gluten</i>	2 càs
<input type="checkbox"/> noix de coco râpée non sucrée	2 càs
<input type="checkbox"/> lait de coco	750 ml
<input type="checkbox"/> eau <i>froide</i>	160 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mixer les *morceaux de mangue surgelés*, les *flocons d'avoine*, la *noix de coco râpée non sucrée* et le *lait de coco* dans un *blender* à grande vitesse jusqu'à consistance lisse.
2. Étaler sur un plateau du *déshydrateur* recouvert d'une feuille antiadhésive.
3. Déshydrater à 46°C pendant *6-12 heures* jusqu'à ce que le mélange soit sec et cassant.
4. Laisser refroidir, broyer en poudre fine dans un moulin. Emballer dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

5. Verser la poudre dans une tasse ou une gourde à large ouverture. Ajouter *eau* et bien agiter.
6. Laisser reposer *5-10 minutes*. Mélanger à nouveau et déguster.

dehydrated