

Smoothie au chocolat et aux amandes



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

🌾 gluten 🌰 noix 🌱 arachides

Poudre de smoothie déshydratée au cacao, beurre d'amande et lait végétal.

Se prépare en secouant avec de l'eau froide.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> banane	1
<input type="checkbox"/> flocons d'avoine	2 càs
<input type="checkbox"/> beurre d'amande <i>ou beurre de cacahuète</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> graines de lin moulues	1 càc
<input type="checkbox"/> poudre de cacao	1 càc
<input type="checkbox"/> lait d'amande	750 ml
<input type="checkbox"/> eau <i>froide</i>	160 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mixer la *banane*, les *flocons d'avoine*, le *beurre d'amande*, les *graines de lin moulues*, la *poudre de cacao* et le *lait d'amande* dans un *blender* à grande vitesse jusqu'à consistance lisse et mousseuse.
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, puis 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* pour réhydrater. Mélanger à nouveau et déguster.

dehydrated