

# Smoothie très baies



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

Poudre de smoothie déshydratée aux baies mélangées, banane et jus d'orange.  
Se réhydrate à l'eau froide en quelques minutes.

Monde

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> baies mélangées surgelées	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> banane	<b>1</b>
<input type="checkbox"/> flocons d'avoine <i>sans gluten</i>	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> jus d'orange	<b>500 ml</b>
<input type="checkbox"/> eau <i>froide</i>	<b>160 ml</b>

## PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mixer les *baies mélangées surgelées*, la *banane*, les *flocons d'avoine* et le *jus d'orange* dans un *blender* à grande vitesse jusqu'à consistance lisse.
2. Étaler sur un plateau du *déshydrateur* recouvert d'une feuille antiadhésive. Déshydrater à 46°C pendant *6-12 heures* jusqu'à ce que le mélange soit sec et cassant.
3. Laisser refroidir, broyer en poudre fine dans un moulin.
4. 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*. Remuer et déguster.

dehydrated