

Smoothie bowl au thé matcha

Recette pour 2 smoothie bowls :

- 2 cuillères en bambou de thé matcha premium bio
- 2 bananes surgelées
- 200 ml de yaourt au lait végétale (amandes, coco..)
- 11 poignée de Noix de Grenoble
- 1 banane
- 1 poignée de myrtilles surgelées bio
- 2 kiwis

La veille, découper les bananes en tronçons.

Les déposer dans un récipient hermétique au congélateur pour toute une nuit.

Le lendemain, sortir les bananes quelques minutes.

Ne pas les laisser complètement se décongeler.

Dans un blender, déposer les bananes, le thé matcha premium bio, le yaourt et mixer pour obtenir un smoothie dense et crémeux.

Verser dans un bol, garnir de myrtilles, banane, noix de Grenoble et kiwi.

Ici, j'ai ensuite découpé la banane à l'aide d'un emporte-pièce en forme de fleur et les kiwis à l'aide d'une cuillère parisienne pour faire des billes de kiwi.

A servir tout de suite.

Bonne dégustation !