

Smoothie au curcuma



Conseils supplémentaires de Julia Dunkel

Chef chez dieCuisine

- Si les fruits risquent de se gâter, vous pouvez les couper et les congeler. Ils seront alors parfaits pour préparer des smoothies.
- Pour augmenter la valeur nutritive, vous pouvez ajouter de la poudre de protéines, des graines de chia ou des graines de lin selon vos besoins.
- L'antioxydant curcumine est plus facilement absorbé par l'organisme si vous ajoutez un peu de poivre et de matière grasse. Il est donc recommandé d'utiliser un yogourt riche en matières grasses ou, à défaut, une cuillère d'huile neutre.
- Si vous préférez un goût plus sucré, vous pouvez ajouter une cuillère de miel ou de sirop d'érable.



2 portions



10 min

50 g de morceaux de pomme congelés

1 banane congelée

80 g de yogourt grec (ou alternative végétale)

1/2 c. à c. de cannelle moulue

1/2 c. à c. de curcuma moulu (ou un morceau frais)

1/4 c. à c. de gingembre moulu (ou un morceau frais)

2 dl de boisson à l'amande non sucré (ou similaire)

1 pincée de poivre noir



Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur puissant et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. À déguster de préférence frais. Le smoothie se conserve toutefois bien au réfrigérateur jusqu'au lendemain.