



Ingrédients

30 gr de baies de goji séchées
25 gr de mûres-framboises
300 ml d'une boisson au riz
1 cc de poudre de cacao
1 cuillère à thé de pollen d'abeilles
1/2 poire
1/2 banane
8 fraises
1/2 citron
poudre de vanille
1 cc de poudre de lucuma ou de baobab
1 cc de poudre de cacao

Fraise & poire

Préparation

1. Mélangez 30 g de baies de goji séchées, 25 g de mûres-framboises, 300 ml d'une boisson au riz, 1 cc de poudre de cacao et 1 cuillère à thé de pollen d'abeilles dans un bol et laissez reposer une nuit.

2. Le matin, découpez 1/2 poire, 1/2 banane et 8 fraises en morceaux et mixez le tout avec le jus d'un 1/2 citron et le mélange de la boisson de riz dans le blender.

3. Assaisonnez avec une pointe de poudre de vanille, 1 cc de poudre de lucuma ou de baobab et 1 cc de poudre de cacao.

4. Si vous aimez, vous pouvez aussi ajouter 2 ct de poudre de chanvre.

Avec ce smoothie petit déjeuner, faites le plein d'énergie pour toute la journée !

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.