

# Açaï bowl

Bien être / plat

Par Qookster



Détail de la recette



**Difficulté**  
Facile



**Couverts**  
1



**Prix**  
\$\$



**Préparation**  
15min



**Cuisson**  
2min

## Les bienfaits de l'Amazonie!

Salut! On réalise aujourd'hui une recette santé et plaisir avec un açaï bowl! C'est une forme de smoothie dont la base est réalisée avec des baies d'açaï. Originaires des régions subtropicales marécageuses, et principalement du Brésil, ces petits fruits de palmier sont la nourriture des peuples autochtones depuis les temps précolombiens. Elles sont maintenant répandues dans le monde entier en tant que super-food pour leurs nombreuses vertus pour la santé.

# Liste des ingrédients

## Pour le smoothie

2 cs. de poudre d'açai  
1 banane  
100 g. de baies mélangées (surgelées ou fraîches en saison)  
2 dl. de lait animal ou végétal (amande, riz, coco...)  
1 cs. de miel ou de sirop végétal (érable, agave, datte...)

## Pour les garnitures

2 cs. de granola  
5 fraises  
1 cs. de copeaux de noix de coco  
2 cc. d'amandes effilées  
1/2 pomme

# Étapes de préparation

**1**

Pour réaliser la base, mixe au blender tous les ingrédients. Place-la dans un bol ou une assiette creuse.



**2**

Détaille les fraises et la pommes en morceaux. Fais légèrement dorer les amandes et la noix de coco dans une petite poêle sans matière grasse.



**3**

Répartis les garnitures sur le dessus du smoothie et déguste sans attendre! Bon app'

