

Smoothie au melon

Temps de préparation: 10 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 2 personnes.

Ingrédients

1 pièce Melon
1 c.à.c Miel
1 pincée Cardamome moulue
1 pièce Banane à volonté

Préparation

Coupez le melon en deux et retirez les graines à l'aide d'une cuillère, récupérez le reste de la pulpe et mettez-la dans le mixeur.

Prélever quelques boules de melon ou même un kiwi pour la décoration avec une cuillère à glace et mettre de côté.

Ajoutez une cuillère à café de miel et quelques feuilles de menthe fraîche ou de mélisse dans le mixeur. Assaisonnez avec une pincée de cardamome moulue.

Mélangez bien jusqu'à obtenir la crème désirée et mettez-la au frais.

Pour servir, remplissez les verres de glaçons et décorez-les de feuilles de menthe ou de mélisse.

Si vous aimeriez boire un smoothie plus crémeux : ajouter 100 ml de lait d'amande et/ou 50 g de yaourt naturel ou de soja.

Si vous l'aimez plus sucré : ajoutez 2 bananes au mixeur.

