

Recette bio : smoothie fin de l'été

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



Ça y est les tongs sont rangées, la rentrée est passée et le temps maussade s'installe progressivement. Il est temps de profiter des derniers fruits d'été avant d'attaquer ceux de l'automne. Quelques gorgées de soleil avant de déguster de la [pâte de coings](#) ou de se mettre à faire les réserves de [gelée de pommes](#).

Je profite des smoothies gorgés de vitamines pour ajouter une bonne cuillerée d'acérola en poudre. L'acérola est un fruit qui ressemble à la cerise est qui est une source naturelle de vitamine C mais pas uniquement, on y trouve aussi anti oxydant, calcium et vitamines du groupe B. Il est anti fatigue et anti infectieux. Je me fourni en poudre d'acérola et en spiruline au même endroit aux [jardins coquet](#). J'ai eu la chance de rencontrer ce passionné, depuis je suis une adepte !

Mini bio pousse a une vitesse grand V, il gazouille et m'assiste toujours en cuisine. Il me fait des grands sourires et communique de plus en plus. Bientôt je tenterai sa première sortie au magasin bio, le premier où il mettra les pieds, forcément ! Puisque tout l'intéresse désormais, autant commencer petit les bonnes habitudes :)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 1 banane
- 2 oranges
- 500 g de pastèque
- 200 g de fraises
- 1 CS d'acérola en poudre

1. Découpez la banane en morceaux et déposez-les dans le bol d'un blender.
2. Pressez le jus des oranges et versez le jus dans le blender.
3. Ajoutez la chair de pastèque en morceaux, ainsi que les fraises lavées et équeutées.
4. Ajoutez enfin l'acérola en poudre et mixez à pleine puissance pendant 1 minute.
5. Dégustez aussitôt.

Le conseil de Karen

Je trouve les smoothies parfaits quand on doit manger rapidement ou comme collation. Avec mini bio ça me permet de faire le plein de fruits vite fait bien fait !