

Café frappé coco vanille

Après le [thé glacé](#), le café frappé ! Mais avec une petite pointe de douceur grâce à la coco et la vanille, un moment de douceur sous le parasol à profiter de la douce chaleur estivale.

Le café frappé est très simple à préparer : tu as des glaçons, tu as du café ? Donc tu peux faire un café frappé. :)

Je le sucre avec du sucre de fleurs de coco, mais vous pouvez vous en passer, c'est selon les préférences de chacun. Question matériel, un bon blender fera l'affaire.

La recette traditionnelle grecque du café frappé est faite à base de café instantané, j'utilise pour ma part un vrai café fait maison, je le préfère au café instantané et ne vous inquiétez pas ça mousse tout autant.

Le café est une boisson peu calorique à condition de ne pas le bourrer de sucre et de lait ou de crème. Il est aussi réputé pour chasser la migraine (je confirme). Il contient aussi des substances antioxydantes. Comme il contient tout de même de la caféine essayez de ne pas dépasser 2 tasses par jour :).

Café frappé coco vanille

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette paléo



Café frappé #coco #vanille



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 180 ml de café
- 1 CS de sucre de coco
- 1 CS d'extract de vanille
- 1 CS de crème de coco (la partie solide dans une canette de lait de coco réfrigérée)
- 12 aine de glaçons

1. Préparez votre café, quand il est encore chaud ajoutez le sucre de coco et mélangez. Puis laissez refroidir, puis laissez-le au réfrigérateur 1 heure.
2. Versez le café dans un blender, ajoutez l'extract de vanille, la crème de coco et les glaçons.
3. Mixez pendant 1 minute puissance maximum.
4. Servez aussitôt.

Le conseil de Karen

Voir aussi

[Thé glacé](#)

[Boisson énergétique maison](#)

[Cure de jus détox](#)