

Recette smoothie détox bio au sésame et à l'avoine

"Do it yourself : testez notre recette de smoothie bio détox !"

Très en vogue, les smoothies se dégustent de toutes les façons. Pourquoi pas tester notre smoothie détox avoine et miel ?

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation 20 mn

👤 Nombre de personnes 6 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile

Les + recettes



Dessert



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 2 sachets d'infusion Thym Menthe Jardin BiO
- 200 ml d'eau
- 1 kg de fruits de saison au choix : 1 poire, 1 orange, 1 banane, 1 ananas
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine Jardin BiO
- 2 c. à soupe de graines de sésame gourmand toasté Jardin BiO

Etapes de préparation

- 1 Préparer une infusion "thym menthe", en plongeant les sachets dans de l'eau frémissante. Laisser infuser 10 minutes. Puis faire refroidir.
- 2 Faire dorer les flocons d'avoine à sec dans une poêle.
- 3 Mélanger les flocons d'avoine et le sésame toasté dans un bol.
- 4 Éplucher et couper les fruits en morceaux.
- 5 Dans un blender, verser l'infusion, ajouter la moitié des fruits et mixer. Ajouter le reste des fruits et mixer à nouveau l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène, épaisse et mousseuse.
- 6 Verser le smoothie dans 4 verres et saupoudrer d'un peu de flocons d'avoine et de sésame.
- 7 **ASTUCE:** Après les fêtes, une recette de smoothie 100% détox pour drainer l'organisme et nous sentir léger léger ! N'hésitez pas à inventer des mélanges originaux, avec une ribambelle de fruits frais ou surgelés. Pour une note plus gourmande, ajouter 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave/érable !