



SMOOTHIE DE COCO

BOISSONS

19

5 minutes - PORTIONS :

INGRÉDIENTS

- 300 ml de lait de coco
- 10 g de cacao en poudre
- 20 ml de miel ou 2 dattes trempées
- 3 ml d'extrait de vanille
- 25 g de graines de chanvre ou graines de lin
- 30 g de copeaux de noix de coco

PRÉPARATION

1 **Mélanger** tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient lisses et homogènes.

2 **Servir** immédiatement.

