



1. La veille, épluchez les bananes, coupez-les en rondelles et placez-les au congélateur toute une nuit.
2. Le lendemain, mettez dans un mixeur (costaud...) les rondelles de bananes congelées et la poudre d'açaï. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.
3. Versez dans un bol. Rajoutez sur le dessus, d'un côté les noix de cajou et les superaliments, de l'autre côté, les fruits frais (que vous aurez au préalable coupés en petits dés si nécessaire). Servez aussitôt !



Les "superaliments" du moment ;-) sont les graines de chia, les baies de goji, la poudre d'açaï, la spiruline, le chou kale, la grenade, l'avocat, les mûres blanches, le curcuma, le ginseng, les graines germées, la chlorella, etc.

Leur forte teneur en anti-oxydants est précieuse pour l'organisme. Mais cela ne doit pas nous faire oublier des aliments moins à la mode, mais qui en contiennent tout autant, comme les myrtilles, le cassis, la carotte, l'oignon rouge, l'ail, l'huile d'olive, les noix, les épinards, le chou frisé, le brocoli, etc. mais ces derniers sont plus difficiles à manger au petit-déjeuner ! ;-)

Ingrédients pour 1 pers. :

Quantités pour un bol, multipliez par le nombre de bols que vous souhaitez faire.

2 bananes congelées
2 c. à soupe d'açaï en poudre

1 c. à soupe de noix de cajou

1 c. à soupe de "superaliments" (selon votre goût, baie de goji, mûres blanches ou noires, graines de chanvre, cranberries, etc...)

Des fruits frais selon la saison (sur la photo, mûres, framboises et myrtilles)

Variantes :

Vous pouvez mettre d'autres fruits secs, des graines, un peu de muesli ou du granola.

