

SMOOTHIE AUX FEVES DE CACAO

Qui a dit qu'il ne fallait pas ce faire du bien en temps de confinement ? Prendre soin de soi, c'est aussi écouter ses besoins.

le chocolat en symbolisme représente » la réceptivité », il stimule l'assimilation par l'être humain de l'apport d'énergie douces...et bien plus (tiré de l'ouvrage sur la symbolique des Aliments - La Corne d'abondance)

Par contre, comme pour toutes les bonnes choses, c'est à consommer avec modération et surtout utiliser des produits de qualités. Peu mais bien !



RECETTE :

Ingrédients

- 1 x banane / réserver 2 rondelles pour la décoration
- 15 fèves de cacao cru (décortiquées) ou 1 grosse c. soupe de cacao cru
-
- 250 ml de lait et/ou lait végétal
- 1x c.café de miel pour les becs à miel

Préparation

1. Mixez tous les ingrédients au mixeur ou au blender jusqu'à obtenir une boisson lisse, et c'est prêt !
2. Décorez au moyen des rondelles de bananes.
3. Pour les très très gourmandes et gourmands un soupçon de crème chantilly à la coco ou chantilly tout court !

Voilà comment préparer un smoothie aux fèves de cacao crues, excellent pour la santé tout en étant gourmand !

Vous pouvez ajuster le goût en rajoutant plus ou moins d'un ingrédient (cannelle, vanille, etc..) selon vos goûts.

Attention cela peut être addictif et doit rester une boisson occasionnelle (car très riche).

Prenez soin de vous, gardez un cœur en joie, sortez goûtez au soleil, ne soyez pas trop anxieux. Bougez, riez aux éclats, et profitez de l'instant présent !

Car ça c'est la Santé !!!!

Miami à vendredi prochain pour une autre suggestion culinaire. Je me réjouis d'ores et déjà de vos retours, remarques et photos !