



OVO SMOOTHIE BOWL



PRÉPARATION OVO SMOOTHIE BOWL

INGRÉDIENTS

- 3 bananes en tranches congelées
- 150-200 ml de lait, selon la consistance désirée
- 30 g de noisettes grillées
- 3 cs de poudre Ovomaltine

Garniture

- ½ banane en tranches
- 3 cs de baies fraîches
- 1 cc de graines de chanvre
- 1 cs de noisettes grillées hachées
- 4 cs d'Ovo Rocks hachés

Griller brièvement les noisettes dans une poêle sans ajouter de matière grasse. Laisser refroidir un instant et mettre de côté 1 cs pour la décoration.

Mettre les bananes, le lait, les noisettes grillées et la poudre Ovomaltine pour le bowl dans un blender/mixer, bien mixer jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

Ajouter un peu de lait jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Verser la préparation dans un grand saladier ou deux petits bols.

Décorer avec les fruits, les Ovo Rocks et le reste de la garniture.

Déguster sans attendre.