

SMOOTHIE à L'ORANGE SANGUINE, RAISINS ET QUINOA ROUGE



Ce smoothie original associe la douceur des raisins rouges, l'acidité parfumée de l'orange sanguine et la texture légère du quinoa rouge cuit. Les noix de cajou trempées apportent une touche crémeuse, tandis que la mélasse de grenade renforce la profondeur fruitée de la boisson.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 0 mins
 - **Portions:** 1 à 2 portions
-

Ingredients

- 1/3 tasse de quinoa rouge cuit
 - 1 tasse de raisins rouges sans pépins, de préférence congelés
 - 1 tasse de jus d'orange sanguine
 - 1 cuillère à café de mélasse de grenade
 - 2 cuillères à soupe de noix de cajou trempées
 - Une petite poignée de kale
-

Préparation

Etape 1

Déposer le quinoa rouge cuit, les raisins rouges, le jus d'orange sanguine, la mélasse de grenade, les noix de cajou trempées et le kale dans le bol d'un blender.

Etape 2

Mixer à vitesse élevée jusqu'à obtenir une texture lisse, homogène et bien crémeuse.

Etape 3

Verser dans un verre et servir aussitôt, bien frais.