

Crème glacée minute « Nice Cream » banane-avocat-matcha



3 gros cornets

Ingrédients

- 4 bananes congelées (pelées et coupées en morceaux)
- 2 avocats congelés (pelés et coupés en quartiers)
- 2 c. à thé de poudre de matcha
- 3 c. à soupe de sirop d'agave (ou un autre édulcorant liquide comme le sirop d'érable)
- ½ c. à thé de sel marin
- ¼ c. à thé de spiruline (facultatif - pour ajouter de la couleur verte si vous le souhaitez)
- 3 cornets à crème glacée
- 3 c. à soupe de noix hachées (facultatif)

Préparation

1. Ajouter les bananes et les avocats congelés, la poudre de matcha, le sirop d'agave, le sel de mer et la spiruline (facultatif) dans un mélangeur à haute puissance et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Cela prend environ cinq minutes. Arrêter le mélangeur, raclez les parois du mélangeur et redémarrer.
2. Servir dans un bol ou un cornet et garnir avec les

Crédit

Erin Ireland

— 2 de 2 —