

## Smoothie crémeux à l'avocat, chocolat et menthe



1 portion

### Préparation

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à haute puissance et réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et lisse.
2. Goûter pour vérifier que le mélange est suffisamment sucré à votre goût - sinon, ajouter une ou deux cuillères à soupe de sirop d'érable.
3. Terminer avec la crème fouettée à la noix de coco, les

### Ingrédients

- 1½ tasse du lait de noix de votre choix
- ½ avocat mûr
- 4 grosses dattes
- 4 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à soupe comble de graines de chia
- 1 c. à soupe comble d'éclats de cacao
- 1 petite poignée de feuilles de menthe (environ 12 feuilles)
- 4 gouttes d'extrait de menthe poivrée (facultatif)
- 4 glaçons (si vous êtes ambitieux, congelez le lait de coco dans un bac à glaçons et utilisez-les à la place)
- Zeste de ½ lime
- ½ c. à thé de vanille pure
- Sirop d'érable (facultatif - si vous préférez plus sucré)
- Crème fouettée à la noix de coco (facultatif - pour garnir)
- Pépites de chocolat sans produits laitiers (facultatif - pour garnir)

### Crédit

Erin Ireland

## Smoothie crémeux à l'avocat, chocolat et menthe

pépites de chocolat sans produits laitiers et un brin de menthe, si vous voulez. Savourez!