

Smoothie d'avocat, mangue, dattes et yogourt



2 portions

Préparation

1. Placer la mangue, le yogourt, la chair d'avocat, le jus de lime et les dattes dans le mélangeur et réduire en purée onctueuse. Parsemer de pistaches sur le dessus et servir.

Ingrédients

- 2 tasses de mangue fraîche ou légèrement décongelée, coupée en cubes (environ 225 g ou ½ livre)
- 2 tasses de yogourt nature (pour un mélange plus clair, utiliser 1 tasse de yogourt et 1 tasse de lait)
- 1 avocat mûr, coupé en deux, dénoyauté et évidé de sa chair
- 2 cuillères à thé de jus de lime
- 6 dattes Medjool (ou au goût)
- 2 cuillères à soupe de pistaches, pacanes ou amandes grossièrement hachées, pour parsemer sur le dessus (optionnel)

Remarque

Pour réaliser une boisson glacée, il suffit d'ajouter quelques glaçons dans le mélangeur ou si vous utilisez de la mangue congelée, n'en décongelez pas les morceaux complètement.