



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## SMOOTHIE CHOCOLAT-NOISETTE

Pour 2 personnes   Temps de préparation : 5mn   Difficulté : facile

### INGREDIENTS

2 yaourts nature (ou yaourt végétal au lait de noix de coco ou de soja par exemple)

1 dose de poudre protéinée au chocolat (si vous n'en avez pas et que vous êtes très gourmande, vous pouvez remplacer la dose de protéiné par 2 cuillères à soupe de pate à tartiner noisette chocolat)

1 cuillère à soupe de cacao en poudre

3 cuillères à soupe de beurre de noisettes

1/2 verre de lait

1 verre de riz soufflé non sucré (de type rice crispies)



### REALISATION

Tout d'abord pour le beurre de noisettes : Si vous n'en trouvez pas de Kasher, alors je vous invite à le faire vous-même, car c'est très facile. Il vous suffit de prendre 150g de noisettes crues, de les vérifier, puis de les mettre au four à 180C pendant 5mn. Une fois qu'elles sont bien torréfiées, mettez-les dans un torchon. Fermez le torchon comme si vous faisiez un baluchon, et frottez avec vos mains. Ce procédé permet d'enlever la peau des noisettes de manière très facile. Une fois la peau des noisettes enlevée, mettez les noisettes dans votre robot ménager avec la lame et mettez-le en route. Les noisettes passent d'abord par un stade de poudre avant de commencer à être réduite en purée puis en beurre. Il faut laisser le robot en marche pendant 3-5 bonnes minutes avant de voir le mélange

devenir crémeux comme du beurre. Vous pouvez ensuite réserver ce beurre de noisettes jusqu'à 3 semaines dans votre réfrigérateur dans un bocal en verre.

Pour la réalisation du smoothie, mettez le yaourt dans le mixeur, ajoutez-y la poudre protéinée, le cacao, la moitié du verre de céréales de riz soufflé, et la moitié du lait. Mixez le tout jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Réservez ce mélange dans un verre. Rincez le bol du mixeur, et mettez-y l'autre yaourt, le beurre de noisette, le reste des céréales ainsi que le reste de lait, et mixez le tout. Dans un bol de petit déjeuner, mettez une première couche de smoothie au chocolat, puis au milieu ajoutez le smoothie noisette et ainsi de suite pour obtenir des cercles concentriques de couleurs. Vous pouvez ensuite à l'aide du manche d'une cuillère, dessiner une fleur en partant du centre et en allant vers le bord de l'assiette. Bon appétit !