

SMOOTHIES

Les fruits doivent être coupés en morceaux, dénoyautés et épluchés. Il suffit ensuite de mettre tous les ingrédients dans un blender et de le laisser mixer pendant une minute.

1 banane – 25cl de lait de soja – 2 cuillères à café de miel

La banane étant un fruit épais, n'hésitez pas à rajouter du lait de soja jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



1 pêche - 3 abricots - 25cl de lait de soja



1 demi ananas (sans le cœur) - 25cl de jus de pomme

WWW.LADYBICHE.FR

BROWNIES AUX AMANDES

150g de chocolat noir – 130g de sucre – 125g de beurre
50g de farine – 4 œufs – 50g d'amandes effilées

Temps de préparation : 15 minutes / Temps de cuisson : 15 minutes

- 1 – Faire préchauffer le four à 180°C
- 2 – Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole
- 3 – Faire griller à feu doux les amandes dans une poêle avec une noix de beurre
- 4 – Mélanger dans un saladier le sucre, les œufs et la farine
- 5 – Y ajouter le mélange chocolat-beurre et les amandes
- 6 – Beurrer soigneusement un moule puis y verser la pâte
- 7 – Enfourner 15/20 minutes



Astuce : pour voir si votre gâteau est cuit, enfoncer la lame d'un couteau dedans. Si elle ressort intacte, c'est que le gâteau est cuit. S'il ressort couvert de pâte, c'est qu'il faut encore un peu attendre !

WWW.LADYBICHE.FR