



Smoothie Sureau Cornouilles

Ingédients

- 4 grandes grappes de baies de sureau (ou 8 petites)
- quelques cornouilles bien mûres
- 2 bananes
- poudre d'amande



Recette pour 2 personnes

1/ Laver les baies de sureau, et ôter les baies rouges ou vertes.

2 / Mettre les baies noires dans une petite casserole et tout recouvrir d'eau. A feu doux, faites réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Recommencer trois fois le même processus.

3/Dans une assiette, écrasée le plus finement possible les bananes, puis les ajouter dans la petite casserole avec les baies de sureau, et à nouveau un petit peu d'eau pour faire cuire les bananes. Faire cuire à feu doux et remuant bien au fond pour que cela n'accroche pas.

4/ Dégustez, soit chaud au petit déjeuner dans un bol en ajoutant 2 cuillères à soupe de poudre d'amande et quelques cornouilles OU BIEN froid dans des verres à dessert, en alternant poudre d'amande, cornouilles, mélange banane-sureau. Pour un mélange encore plus gourmand, alterner avec de la crème chantilly ou de la glace.

By Core Line