SMOOTHIE AU GâTEAU DE CAROTTES

Le saviez-vous ? Le gâteau aux carottes trouve ses origines dans l'Europe médiévale, où les carottes étaient utilisées pour sucrer les gâteaux à une époque où le sucre était rare. Plus tard, il est devenu un mets favori en Angleterre et en Suisse, et dans les années 1960, il est devenu un dessert vedette aux États-Unis. Le smoothie au gâteau de carottes est une version moderne : il conserve les épices chaudes et le goût sucré naturel, mais dans une boisson légère, saine et rafraîchissante !

Infos

- **Temps de préparation**: 5 mins
- **Temps de cuisson**: 0 mins
- **Portions**: 5

Ingredients

- 1 grosse banane mûre congelée
- 1 petite carotte, coupée en morceaux
- 1 datte dénoyautée
- 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de gingembre frais émincé ou râpé
- 1 bonne pincée de noix de muscade moulue
- 1/2 - 1 tasse de lait sans produits laitiers
- 1 mesure de protéines en poudre nature ou vanille

Préparation

Etape 1
Ajouter la banane, la carotte, la datte (facultatif), la cannelle, la vanille, le gingembre frais (ou le gingembre en poudre), la noix de muscade, le lait sans produits laitiers (en commençant par la plus petite quantité) et la poudre de protéines (facultatif) dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse et homogène. Ajouter du lait sans produits laitiers si nécessaire pour fluidifier et favoriser le mélange.

Etape 2
Goûter et ajuster le goût si nécessaire, en ajoutant plus de cannelle pour plus de chaleur, plus de gingembre pour plus d'épices ou de piquant, ou plus de dattes pour plus de douceur.

Etape 3
Servir tel quel ou garnir de carottes râpées, de noix de coco râpée, de noix ou de graines de chanvre (facultatif). Meilleur quand il est frais. Se conserve au congélateur jusqu'à 1 mois.