

SMOOTHIE

Ingrédients

- Fruits de saison
- Base liquide froide (Eau, Lait ou Jus de fruits)



Préparation

- Lavez les fruits puis les peler si nécessaire.
- Découpez les fruits en petits morceaux.
- Peser les fruits et prendre la même quantité de liquide (par ex pour 100g de fruit, prendre 100g de lait).
- Mixer les fruits et le liquide.
- Servir bien frais avec des glaçons si besoin.
- Verser dans un grand verre, mettre une rondelle de fruit en décoration.



Quelques idées de recettes:

- Banane, lait de coco
- Ananas, lait de coco
- Kiwi, ananas, lait
- Pêche, jus d'orange
- Melon, banane, jus d'orange
- Framboise, sirop de violette, jus d'orange
- Framboise, basilic, lait
- Melon, groseilles, citron, romarin
- Fruits rouges, lait
- Clémentines, citron vert, eau pétillante
- Poire, pêche, fraises, eau
- Concombre, pomme granny, menthe