

SMOOTHIES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 0 minute
Pour 4 personnes	1 Blender

SMOOTHIES AUX CAROTTES, FRUITS ET GINGEMBRE

Ingrédients :

- 3 carottes, 3 oranges, 1 pomme, 1 banane
- gingembre frais ou moulu
- 4 ou 5 glaçons

Préparation :

Peler et éplucher les fruits et les carottes. Verser le tout coupé en morceaux dans le blender, ajouter quelques glaçons, du gingembre et mixer !

SMOOTHIES POMME BANANE ET CANNELLE

Ingrédients :

- 4 pommes, 2 bananes, 1 orange ou 1 trait de jus orange
- cannelle
- glaçons

Préparation :

Peler et éplucher les pommes et les bananes. Verser le tout coupé en morceaux dans le blender, ajouter quelques glaçons, la cannelle et mixer !

SMOOTHIES KIWI BANANE ET CITRON

Ingrédients :

- 2 bananes, 5 kiwis, 1 citron ou 1 jus de citron
- 1 yaourt
- 1 cuillère à café de miel
- Glaçons

Préparation :

Peler et éplucher les kiwis et les bananes. Verser le tout coupé en morceaux dans le blender, ajouter quelques glaçons, le miel, le yaourt et mixer !