

SMOOTHIE FRAISE-BANANE



Une boisson gourmande à la texture soyeuse.

5 fraises

½ banane

Versez les ingrédients dans le blender.

Ajoutez 4 ou 5 glaçons.

Fermez le blender et mixez à vitesse rapide pendant 10 à 15 secondes.

Ouvrez le blender et versez le smoothie dans un verre long drink.

SMOOTHIE ANANAS-PASSION



Une recette tropicale aux saveurs vives et acidulées.

1 tranche d'ananas
(sans peau ni cœur)

Le jus de 1 fruit de la Passion
(sans les pépins)

Versez les ingrédients dans le blender.

Ajoutez 4 ou 5 glaçons.

Fermez le blender et mixez à vitesse rapide pendant 10 à 15 secondes.

Ouvrez le blender et versez le smoothie dans un verre long drink.

