

La recette du smoothie aux fruits



Réalisée par les élèves de 2^{ème} année chez Madame Husson

Pour 4 personnes:

Si vous utilisez une centrifugeuse:

- Lavez 2 pommes, 2 poires, +/- 50 g de myrtille (ou autre fruit de saison) et 4 kiwis;
- Coupez les pommes, les poires en morceaux;
- Epluchez les kiwis et coupez-les;
- Versez les fruits dans la centrifugeuse et vous obtiendrez votre smoothie.

- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, vous pouvez utiliser un blender. Il faut alors éplucher les pommes et les poires et enlever la queue et les pépins avant de verser le tout dans l'appareil.

- Si vous utilisez une paille pour déguster votre smoothie, pensez alors aux pailles réutilisables.

Bonne dégustation!

