



SMOOTHIES AUX FRUITS ABIMÉS



INGREDIENTS :

- 200 g de fruits au choix (banane, mangue, fraises etc.)
- Miel ou sucre (suivant la teneur en sucre des fruits)
- 150 ml de lait frais (vache, soja, riz)
- Quelques glaçons

1- Epluchez (si besoin), triez et coupez en gros dés les fruits.

2 - Dans un blender, mettre le lait, les fruits et quelques glaçons. Ajoutez du miel ou du sucre, à votre convenance et suivant la teneur en sucre des fruits.

Mixez à pleine vitesse pendant une bonne minute jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Goûtez et ajustez suivant vos goûts. Si le mélange est trop épais, rajoutez du lait ou de l'eau très fraîche.

3 - Servir frais et dégustez immédiatement.