

Smoothie aux petits fruits, banane et miel

Recette pour 4 personnes



Description

Boisson glacée onctueuse à base de framboises, bleuets et fraises surgelés agrémentée de banane et de miel et réalisée à l'aide d'un mixeur.

L'astuce du chef

Vous pouvez varier les fruits congelés pour créer toute une gamme de smoothies plus exotiques les uns que les autres.

Ingrédients

Pour le smoothie

- 500 Ml Petits fruits congelés
- 1 Unité(s) Banane
- 250 Ml Jus d'orange
- 250 Ml Yogourt nature 2%
- 15 Ml Miel
- 16 Unité(s) Bleuet

Préparation

- Temps de préparation **10.00 mins**

Préparation du smoothie

Réalisez des brochettes avec les bleuets frais sur une petite brochette de bambou. Placez tous les autres ingrédients dans un blender et mixez pendant 2 minutes. Servez dans de belles coupes et décorez avec les brochettes de bleuets.

Bon appétit!