

SMOOTHIE ABRICOT & MELON



Ingrédients :

- ½ melon = **200g** (pesé sans peau et sans pépin)
- 7 abricots = **200g** (pesés sans noyau)
- 3 citrons verts (= 75mL de jus)
- 2 oranges (=120mL de jus)
- Feuilles de menthe

Astuces :

- Remplacer la menthe par du basilic.
- Remplacer le melon par de la mangue.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 500mL de smoothie

1. Couper le melon en 2, enlever les pépins et la peau. Le couper en morceaux.
2. Laver les abricots. Les couper en 2, enlever le noyau et les couper en morceaux.
3. Laver les feuilles de menthe.
4. Presser les oranges et les citrons verts pour récupérer le jus.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux. Réserver au frais 1 heure, votre smoothie sera plus savoureux.



@Recettes100faim.fr