

SMOOTHIE FRAISE & KIWI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Fraises 200g
- 1 gros kiwi (= 80 à 100g)
- 3 à 4 oranges (= 300 à 400mL de jus)
- Menthe ou basilic frais

Astuces :

- Remplacer le kiwi par une banane.
- Remplacer les fraises par des framboises (fraîches ou surgelées).
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 700mL de smoothie

1. Sur une planche à découper : équeuter les fraises et les couper en 4.
2. Enlever la peau des kiwis et les couper en 4.
3. Couper les oranges en 2 et les presser. Récupérer le jus et la pulpe.
4. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
5. Réserver au frais 1h, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr