

SMOOTHIE FRAMBOISES, CRANBERRIES, CITRON VERT & MENTHE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Framboises (fraîches ou surgelées) 200g
- Jus de cranberries 400 mL
- 1 citron vert (jus)
- Feuilles de menthe

Astuces :

- Utiliser un mélange de fruits rouges : framboises, fraises, myrtilles, groseilles.
- Remplacer la menthe par du basilic.
- Remplacer le citron vert par du citron jaune.
- Remplacer le jus de cranberries par du jus d'orange.

Préparation : 5 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1h | Pour ≈ 600 mL de smoothie

1. Couper le citron vert en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.
2. Dans un mixeur ou au robot : **mixer** les framboises, le jus de cranberries, le jus de citron vert et les feuilles de menthe jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
3. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

Conservation : au frais 3 jours maximum.



@Recettes100faim.fr