



Smoothie fruits rouges/ bananes

Ingrédients :

- 4 bananes
- 200g de fruits rouges surgelés au choix
- 400ml de lait demi écrémé ou végétal type avoine ou amande
- 100ml de jus de pomme



Préparation :

- Mettre dans le blender tous les ingrédients.
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène
- Transvaser dans un récipient de conservation. Réserver au frais.
- Régalez- vous.

