

Smoothie aux fruits

Ingrédients :

- 170 ml yogourt à la vanille léger
- 1 banane pelée et congelée
- 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
- 4 cuillères à soupe lait écrémé
- 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
- 1/2 cuillère à thé muscade moulue

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.

Smoothie mangue papaye

Préparation : 5 min

4 personnes :

1 mangue bien mûre

200 g de papaye

1 banane

100 g de fraises

1 l de jus d'orange

Mixer tous les fruits dans le blinder à smoothie, ajoutez ensuite le jus d'orange et mixer 15 secondes.

servez frais.

Smoothie pêche-banane

Préparation: 5 mn

2 personnes:

1/2 banane

2 yaourts à l'abricot

1 pêche

Dans un blender mixez le tout et mettre dans des verres décorés de quelques lamelles de banane!!

Virgin mojito (sans alcool)

Ingrédients :

- $\frac{1}{2}$ citron vert
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- Glaçons (ou glace pilée)

Préparation :

- Couper le $\frac{1}{2}$ citron vert en 4 quartiers et les mettre dans un verre. Ajouter le sucre roux et à l'aide d'un pilon, écraser le tout.
- Ajouter les feuilles de menthe fraîches et écraser à nouveau avec le pilon pour extraire un maximum d'arômes.
- Pour finir ajouter quelques glaçons (ou glace pilée) puis verser de l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre. Servir bien frais.