

Smoothie au gingembre

Préparation : 5 min

2 personnes:

4 brugnons blancs bien mûres

5 cl de lait

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

50 g de sucre

20 cl de jus d'oranges bien frais

1. Lavez les brugnons coupez-les en morceaux en gardant la peau.

2. Dans le bol du mixeur mettre les brugnons, le lait le gingembre et le sucre mixez. Ajouter le jus d'orange, mixez. C'est prêt.