



Smoothie quatre-saisons

Recette extraite du livre « Fans de bio » de Sylvie Hampikian

Pour 1 à 2 personnes

- 2 oranges
- 1 kiwi
- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à café de miel liquide

Presse les oranges et verse le jus dans le bol d'un mixeur blender (ou dans un saladier profond si tu utilises un mixeur plongeant). Epluche les autres fruits, coupe-les en dés et ajoute-les au jus d'orange avec le miel. Mixe finement et sers bien frais.