

Le smoothie

Mini-recette



- a** Verse le mélange dans un grand verre et déguste !
- b** Mets les morceaux de fruits dans un blender et ajoute un peu de lait et des noisettes.
- c** Pèle 2 pommes, 4 kiwis et une banane. Coupe-les en morceaux.
- d** Mixe le tout jusqu'à obtenir un mélange doux.

*d'après Okapi,
le 1er août 2018*