

SMOOTHIES CATIMINI

3 RECETTES DE SMOOTHIES POUR
LES VACANCES DE PRINTEMPS



HAUT COMME 3 POMMES ! SMOOTHIE POMME-ANANAS



Une recette gourmande en vitamines qui ravivera vos papilles !

Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 pommes, 350 g d'ananas, de la cannelle en poudre.

1

Mixez tous les ingrédients sauf la cannelle dans un blender jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et onctueuse.

2

Servez et saupoudrez de cannelle en poudre.

3

Dégustez votre smoothie pomme-ananas sans attendre, décoré d'une feuille de menthe ou d'un bâton de cannelle !

RAMÈNE TA FRAISE ! SMOOTHIE FRAISE-POMME



Un grain de folie et un zeste d'amour pour ce smoothie très coloré !

Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 pommes, des fraises, des glaçons, 2 petits suisses, jus de pomme, 1 sachet de sucre vanillé.

1

Pelez les pommes et coupez-les en morceaux puis coupez en morceaux les fraises.

2

Mettez les glaçons dans un blender jusqu'à obtenir de la glace pilée.

3

Ajoutez les morceaux de fruits dans le blender, les petits suisses, le sucre vanillé ainsi que le jus de pomme. Mixez le tout puis dégustez !

ANANAS ! COCORICO SMOOTHIE ANANAS-COCO



Un smoothie plein de force et d'énergie pour attaquer la journée !

Ingrédients (pour 2 personnes) :

350 g d'ananas, 250 ml de lait de coco, 1 c. à soupe de noix de coco râpée, 1 banane.

1

Coupez l'ananas ainsi que la banane en morceaux.

2

Ajoutez les fruits dans le blender ainsi que le lait de coco et la noix de coco râpée. Mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse.

3

Votre smoothie ananas-coco est prêt ! Dégustez sans plus attendre votre cocktail énergétique qui sent bon les vacances !