

# Smoothie's

## Smoothies

### Jus réveille matin

2 pamplemousses pelés et coupés à vif

2 oranges pelées et coupées à vif

1 citron pelé et coupé à vif

passer tous les ingrédients à la centrifugeuse.

### smoothie banane, pêche et fraise

1 banane pelée et coupée

1 pêche dénoyautée et coupée en morceau

4 fraises équeutées

1 Càc de miel

passer tous les ingrédients dans un blender et verser ensuite dans un verre



# Smoothie's

## Smoothies

### smoothie fort en fibre

1 banane pelée et coupée à vif  
5 pruneaux dénoyautés  
6 cl de jus d'orange  
16 CàS yaourt nature

passer tous les ingrédients dans un blender et verser ensuite dans un verre

### smoothie Cheesecake à la fraise

150gr de fraises équeutées  
1 CàS de confiture de fraise  
8 CàS de mascarpone  
8 CàS de yaourt nature  
1 Càc d'arôme de Vanille  
1 Biscuit cuillère ou spéculoos

Sauf le biscuit, passer tous les ingrédients dans un blender et verser ensuite dans un verre. Puis décorer en saupoudrant le biscuit émietté par dessus



# Smoothie's

## Smoothies

### smoothie Cheesecake à la fraise

2 pamplemousses pelés et coupés à vif  
150gr de fraises équeutées  
6 feuille de basilic

Passer tous les ingrédients à la centrifugeuse.

[Frivoleetfutile.com](http://Frivoleetfutile.com)

### smoothie mangue, Coco et citron vert

1 mangue pelée, dénoyautée et coupée en morceau  
4 CàS de lait de coco  
le jus d'un citron vert

passer tous les ingrédients dans un blender et verser ensuite dans un verre

\* Recettes tirées du livre " 500 jus & smoothies" de Christine Watson

