



Smoothie d'été

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients : 4 personnes

- 4 pêches mûres
- 2 bananes mures
- 400ml de jus d'ananas frais
- 1 pincée de gingembre en poudre (facultatif)

Matériel : 1 blender.

PREPARATION

1 – Peler les bananes, éplucher les pêches. Découper les fruits en morceaux et les mettre dans le blender.

2 – Verser la moitié du jus d'ananas et mixer à vitesse maxi pendant 2 mn. Puis ajouter le reste du jus d'ananas et si vous le souhaitez une pincée de gingembre en poudre.

Consommer de suite le smoothie, l'onctuosité rendu par le mixage le rend léger et aéré.



Conseils Jardin-des-gourmands.com :

Il est inutile d'ajouter du sucre au smoothie, les fruits mûrs en apportent suffisamment. Cette boisson se consomme de suite pour bénéficier d'un maximum de vitamines.