

COMMENT FAIRE UN SMOOTHIE?



SMOOTHIE AU YAOURT

Yaourt brassé
3 abricots
2 glaçons



SMOOTHIE AUX JUS DE FRUITS

Jus de citron
1 pêche
1 poignée de
framboises
2 glaçons



SMOOTHIE AU LAIT

20cl de lait
1 banane
100g de fraises
surgelées
(ou 2 glaçons)

