Boissons sans alcool

Smoothie pomme-fraises

10 min	10 min	0	0	57
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 2 **Pomme(s)**
- 250 g **Fraise**
- 1 **Citron(s) vert(s)**

Étape 1

Préparation du smoothie

1. Epepiner et couper la pomme en dés.
2. La pomme s'oxyde très vite, si on la découpe un peu avant de l'utiliser ne pas hésiter à la citronner légèrement.
3. Rincer les fraises, les équeuter et les couper en deux
4. Les passer rapidement sous l'eau avant de les équeuter suffit.
5. Mettre les morceaux de fruits dans le blender.
6. Presser le citron et ajouter le jus aux morceaux de fruits.

Étape 2

Dressage

1. Mixer et déguster aussitôt.