



Boissons sans alcool

Smoothie pomme-fraises



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

57

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.