

SMOOTHIES JAUNE ET ROSE ...



SMOOTHIE JAUNE EXOTIQUE

Pour 1 grand verre
Préparation : 5 min

- 60 g de mangue**
- 60 g d'ananas frais**
- 1 noisette de gingembre**
- 2 ou 3 branches de coriandre fraîche**
- 1 yaourt type grec (ou pourquoi pas de soja)**
- 1 cuillère à soupe de miel liquide d'acacia ou de sirop d'agave**

- 1 Eplucher et découper les fruits en petits morceaux.
- 2 Mixer tous les ingrédients ensemble.
- 3 Verser dans un verre.
- 4 Boire sans attendre !

SMOOTHIE ROSE ISPAHAN

Pour 1 grand verre
Préparation : 5 min

- 80 g de framboises**
- 40 g de litchis**
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose**
- 1 yaourt type grec (ou pourquoi pas de soja)**
- 1 cuillère à soupe de miel liquide d'acacia ou de sirop d'agave**

- 1 Découper les litchis en petits morceaux.
- 2 Mixer tous les ingrédients ensemble.
- 3 Verser dans un verre.
- 4 Boire sans attendre !