



Aux Délices de Rym

Mes recettes testées et approuvées



Mon smoothie nectarine/orange

Ingédients :

- **3 nectarines bien mûres**
- **1 litre de pur jus d'orange**
- **sucré ou édulcorant Hermesetas comme ici. (sucré comme vous le souhaitez)**

Préparation :

Mettre dans le bol du blender les nectarines avec leurs peaux (toutes les vitamines y sont) coupées en morceaux.

Mettre en marche le blender.

Incorporez le jus d'orange tout en continuant de mixer et émulsionner le tout. Sucrer par la même occasion.

Servir bien frais !