

Smoothie aux fruits tropicaux |

Recette pour 4 personnes

Description

Boisson glacée onctueuse à base de mangue, banane et fruit de la passion réalisée à l'aide du mixeur.

L'astuce du chef

Vous pouvez varier les fruits congelés pour créer toute une gamme de smoothies, plus exotiques les uns que les autres.

Ingrédients

Pour le smoothie

- 250 Ml Mangue congelée
- 1 Unité(s) Banane
- 400 Ml Jus d'orange
- 200 Ml Yogourt nature 2%
- 15 Ml Miel
- 2 Unité(s) Fruit de la passion

Préparation

- Temps de préparation **10 mins**

Préparation du smoothie

Réalisez quelques tranches de banane avec la pelure et pelez le reste. Coupez les fruits de la passion en 2 et récupérez l'intérieur. Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez bien pendant 2 minutes. Servez dans de belles coupes et décorez avec une tranche de banane.

Bon appétit!