

SMOOTHIE ROSE PEP'S



Accompagné d'un adulte

PARTS

4

PRÉPARATION

15

Matériel :

Une planche à découper, un couteau, un presse agrumes, un mixeur, un grand bocal avec les bords hauts

LES INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 2 pamplemousses
- 2 grosses poignées de fraises si c'est la saison,
ou 3 cuillères à soupe bombées de confiture de fraises

LES ÉTAPES



1- Couper les pamplemousses en deux.

2- Les presser avec le presse-agrumes et mettre le jus dans le bocal (ou dans le bol du mixeur, si c'est un mixeur avec un bol).



3- Eplucher les bananes, et les couper en rondelles. Mettre les rondelles dans le bocal.

4- Rajouter les fraises ou la confiture de fraises dans le bocal.



5- Mixer le tout et servir aussitôt dans des verres.

