

SMOOTHIE « EXOTIQUE »

Ingrédients :

- Bananes : 3
- Kiwis : 6
- Fruits de la passion : 3
- Yaourt nature ou à la vanille : 1
- Lait très frais : 500 ml
- Sucre vanillé : 2 cuillères à soupe
- Menthe

PREPARATION :

- Couper les fruits de la passion en deux puis mettre la chair des fruits dans un bol et réserver au frais.
- Éplucher les bananes et les kiwis. Couper les bananes en tronçons et les kiwis en morceaux.
- Mettre les tronçons de bananes dans le bol du mixeur, puis ajouter le sucre vanillé, le yaourt et le lait, mixer.
- Ajouter les kiwis. Mixer à nouveau.

Servir le smoothie dans les verres et ajouter par-dessus la chair du fruit de la passion.

