



4 personnes



10 min



Smoothie tonique

Presser le jus des oranges.

Éplucher les bananes et les couper en morceaux.

Dans un blender, verser l'ensemble des fruits (sans décongeler les fruits rouges) et mixer pendant 1 minute environ.

Bananes : 2

Fruits rouges surgelés : 100g

Oranges : 2