

Recette sucrée

SMOOTHIE FRAISE PASTÈQUE CITRON JAUNE & VERT ET MENTHE

1 personnes

Temps de preparation 5 mn

Temps de cuisson x

Difficulté ★

INGRÉDIENTS

250g de pastèque (soit environ 1/8)
150g de fraises (= 10)
2 cs de sucre muscavado
1/2 citron jaune
1/2 citron vert
5 feuilles de menthe
glaçons (option)

RÉALISATION

- 1 • Verser l'ensemble des ingrédients dans votre blender.
- 2 • Blender jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 3 • Verser le tout dans un verre et déguster.



LE PETIT PLUS

- Ce super smoothie à la fois bon et mignon est digne d'être servi dans un palais comme celui de la reine de coeur. De plus il vous permettra sûrement de rencontrer Alice. En effet celle-ci raffole des fraises et du blender Kitchenaid Queen of Heart qui célèbre les 100 ans de la marque. Le chapelier fou, quant à lui adore la pastèque ce qui explique en parti ses joues rosies. Comme vous l'avez compris, en buvant ce smoothie vous serez peut-être transporter au pays du soleil pour prendre le thé !

Ce smoothie est parfait pour l'été, il vous permettra de vous rafraichir tout en vous faisant plaisir !