



Smoothie

Ingrédients pour 1 personne

- 2 dl de lait
- 1 banane
- 1 kiwi ou un autre fruit de votre choix

Préparation

Eplucher les fruits et les couper en morceaux.

Mixer le tout et servir très frais.



Conseil Fourchette verte

Afin de garder les vitamines au maximum, le boire directement après l'avoir mixé.