



SMOOTHIE FRUITS DU VERGER

 4 pers  10min  0min   

Ingrédients écomiam

- 450 g de cocktail de fruits du verger décongelé

Épicerie / marché

- 4 cuillères à soupe de miel
- 80 g de sucre
- 2 oranges
- feuilles de menthe

Préparation

- Pensez à sortir les fruits du congélateur 30 min en avance.
- Pressez les deux oranges et conservez le jus.
- Dans un blender mettez : les fruits, le jus d'orange, le miel, la menthe, le sucre, et mixez !
- Versez le tout dans un beau verre et c'est prêt !

Bon appétit !