



SMOOTHIE À LA CERISE & AUX MYRTILLES

POUR 2 VERRES | PRÉPARATION : 15 MIN | SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

Pour un smoothie gourmand :

- 250 g de cerises
- 65 g de myrtilles surgelées
- 65 g de framboises surgelées
- 100 mL d'eau
- En option : 1 c.s de sirop d'agave

RECETTE

1. Lavez, équeutez et dénoyotez les cerises.
2. Dans un blender, mixez ensemble les cerises, les myrtilles, les framboises et l'eau.
3. Goûtez, et ajoutez éventuellement un peu de sirop d'agave si le jus est légèrement acide.
4. Filtrez le tout pour enlever les grains de framboises, et servez.