



SMOOTHIE AU CITRON & AU PAMPLEMOUSSE

POUR 2 VERRES | PRÉPARATION : 15 MIN | SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

Pour un smoothie énergisant :

- 1 citron
- 1/2 pamplemousse
- 2 petites bananes bien mûres
- 2 c.s de sirop d'agave
- 20 cL de lait de soja

RECETTE

1. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles.
2. Pelez le demi-pamplemousse, et levez-en les suprêmes.
3. Continuez en pressant le citron.
4. Mixez tous ces ingrédients dans un blender, sans oublier d'ajouter le lait de soja et le sirop d'agave. Sucrez davantage si nécessaire, puis dégustez.