



SMOOTHIE À LA FRAMBOISE & À LA MENTHE

POUR 2 VERRES | PRÉPARATION : 15 MIN | SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

Pour un smoothie rafraîchissant :

- 200 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1 banane bien mûre
- 1 grand brin de menthe
- 200 mL d'eau
- En option : 1 c.s de sirop d'érable ou d'agave

RECETTE

1. Pelez la banane et coupez-la en rondelles.
2. Dans un blender, mixez les framboises, les rondelles de banane et les feuilles de menthe avec 100 mL d'eau.
3. Ajoutez du sucre, sirop d'érable ou d'agave, si besoin et mixez à nouveau.
4. Filtrez et versez dans deux grands verres.