La recettes. Smoothie aux kiwis

Ingrédients :

- 3 kiwis
- 2 bananes
- 5 glaçons

Ustensile :

- Blender

Préparation :

Éplucher et couper les fruits en morceaux. Mixer puis ajouter des glaçons. Le smoothie ne doit pas être trop épais. Donc vous pouvez rajouter des glaçons.

Vous pouvez ajouter de la spiruline en poudre ou encore des baies (goji), des graines…