



Smoothie aux fruits exotiques

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Moyenne



Ingrediënten

500 grammes ananas frais (en cubes)
1 mangue (coupée en dés)
1 banane (en rondelles)
1 petit pièce de gingembre (pelé et émincé)
2 oranges sanguine (le jus)
200 grammes de yaourt à la grecque

Bereidingswijze

- 1.** Versez l'ananas, la mangue, la banane, le gingembre et le jus d'orange dans le blender et mixez pendant 1 à 2 minutes pour avoir un mélange bien lisse.
- 2.** Ajoutez le yaourt et mixez à nouveau pour bien mélanger le tout. Servez immédiatement.