

Les recettes anti-gaspi



Smoothie

Avec des fruits abîmés

Préparation :
15 min

Ingrédients :
Pour 1 personne

- 200 g de fruits abîmés
- 150 mL de lait (animal ou végétal)
- Du jus de citron (facultatif)
- Des feuilles de menthes (facultatif)



Préparation :

1. Laver, trier et couper les fruits.
2. Rajouter le lait et les fruits dans un mixeur/blender.
3. Mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux.
4. Conserver au frais et servir.



Pour une version encore plus fraîche, vous pouvez ajouter des glaçons !

