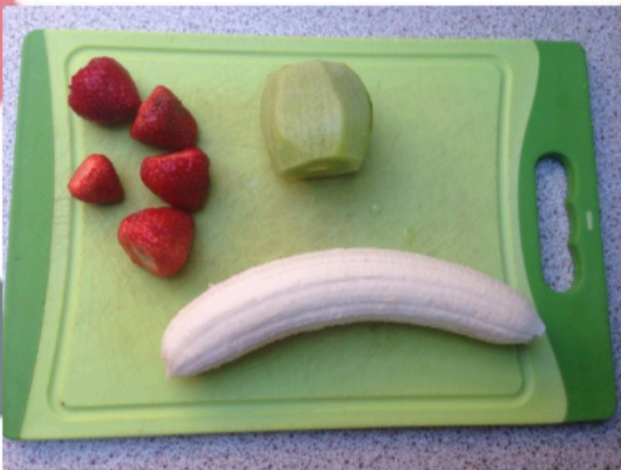
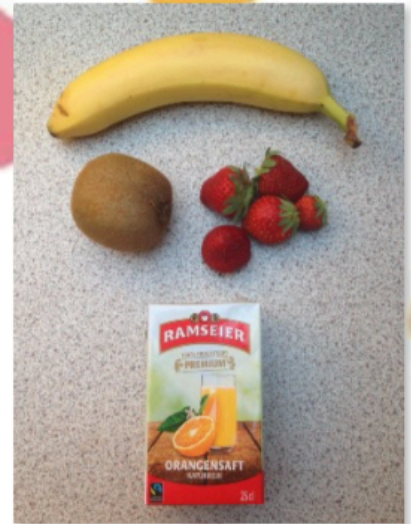


Un Smoothie pour les 4 heures ?



Matériel & Ingrédients :

- * Une planche
- * Un petit couteau
- * Un bol
- * Un mixeur
- * Les fruits de ton choix
- * Jus d'orange



Etape 1 :

- * Laver les fruits si nécessaire et les éplucher

Un Smoothie pour les 4 heures ?



Etape 2 :

- * Couper les fruits en petits morceaux
- * Les mettre dans le bol
- * Ajouter un peu de jus d'orange



Un Smoothie pour les 4heures ?



Etape 3 :

- * Mixer le tout
- * Si c'est trop consistant, ajouter encore un peu de jus d'orange
- * Verser dans un jolie verre et ajouter 2 glaçons
- * Santé !

