

les recettes d'Alice

Balboa smoothies



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



0 minute



Facile

INGREDIENTS

2 bananes
2 yaourts brassés
1 c à c d'extrait de vanille
30 cl de jus d'orange
4 glaçons

MATERIEL NECESSAIRE

1 blender
4 verres

PREPARATION ET REALISATION

1- Eplucher les bananes et les couper en morceaux.
2- Mettre les bananes dans le blender, les yaourts, 4 glaçons, la vanille et le jus d'orange.
3- Mixer et verser dans les verres.

CONSEILS ET ASTUCES

Tous les ingrédients doivent être bien frais. Si le smoothie est trop épais ajouter du jus d'orange.

Alice Délice

