

les recettes d'Alice

Smoothie Abricot pêche lait soja



4



smoothie



été



moyen



15 min



0



facile

INGREDIENTS

8 abricots
2 pêches
30 cl de lait de soja
8 glaçons

MATERIEL NECESSAIRE

Blender

PREPARATION ET REALISATION

Lavez les fruits. Ouvrir les abricots, dénoyautez-les. Pelez les pêches, dénoyautez-les. Coupez-les en quatre.

Mixez-les avec le lait et les glaçons. Versez dans les verres et dégustez sans attendre.

CONSEILS ET ASTUCES

Sélectionnez des abricots juteux et non farineux

les recettes d'Alice

Smoothie Pomme cerises, lait soja



4



Smoothie



été



Économique



10min



facile

INGREDIENTS

200 g de cerises
2 pommes golden
½ citron
30cl de lait de soja

8 glaçons

MATERIEL NECESSAIRE

Blender

PREPARATION ET REALISATION

Pressez le demi citron. Dénoyautez les cerises. Pelez les pommes, épépinez-les et coupez en morceaux. Arrosez-les de jus citron. Dans un bol du blender, rassembler les fruits. Versez le lait de soja, ajoutez les glaçons et mixez. Dégustez bien frais

CONSEILS ET ASTUCES

Présentez dans des jolis verres et de belles pailles.

Alice Délice



Alice Délice

