



SMOOTHIE ORIENTAL

SMOOTHIE DU MOYEN-ORIENT

Ingrédients
(pour 1 smoothie)

- 1 pincée de safran
- 1 c. à café d'eau chaude
- 1 banane
- 12 cl de lait

Préparation:

- Faire infuser le safran dans l'eau chaude.
- Peler la banane.
- Mixer tous les ingrédients.
- Servir dans un grand verre.