



SMOOTHIE 3P

SMOOTHIE À LA POMME, À LA POIRE ET AUX PRUNES

Ingrédients
(pour 1 smoothie)

- 2 poires
- 1 pomme
- 8 pruneaux

Préparation:

Laver les fruits.

Evider les poires et la pomme et les couper en quartiers.

Dénoyer les pruneaux.

Mettre les poires et les pommes dans une centrifugeuse pour en extraire le jus.

Transférer dans un bol et mixer longuement le jus avec les pruneaux.