

## SMOOTHIE 3P

# SMOOTHIE À LA POMME, À LA POIRE ET AUX PRUNES

### Ingredients ( pour 1 smoothie )

- 2 poires
- 1 pomme
- 8 pruneaux

### Préparation:

Laver les fruits.

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

Dénoyauter 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.

