

Recette du smoothie pêche, poire et mangue

Ingrédients : pour 2 verres moyens

1 mangue ; 2 pêches ; 1 poire ; 1 yaourt bulgare nature ;
6 ou 7 glaçons pilés (ou 6 à 7 cuillère à café d'eau fraîche).

Préparation :

Epluchez les fruits, les coupez en morceaux. Les mettre dans un saladier, ajoutez le yaourt bulgare.

Mixez. Ajoutez la glace pilée ou l'eau fraîche, mélangez, versez dans des verres et dégustez frais.

Bon appétit !

Retrouvez toutes nos recettes sur : www.art-delices.fr