



SMOOTHIE ROSE

Ingrédients

Pour 2 verres

1 banane

100g de framboises

1 orange

150 ml de lait d'amande

Étapes

- 1.** Éplucher et couper tous les fruits en morceaux.
- 2.** Versez tous les ingrédients dans un blender et mixez 1 minute.
- 3.** C'est prêt, vous pouvez le boire immédiatement ou frais.