



# Smoothie pamplemousse-fraises

## PRÉPARATION

- 1 Lavez tous les fruits.
- 2 Pelez le pamplemousse et coupez les suprêmes en morceaux. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre.
- 3 Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.
- 4 Ajoutez les fruits et le lait dans un blender. Mixez le tout. Servez bien frais en ajoutant des feuilles de menthe pour la décoration.

Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 petit pamplemousse  
1 banane  
300 g de fraises  
20 cl de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé  
Quelques feuilles de  
menthe (décoration)

## MATÉRIEL

1 couteau  
1 blender (ou un mixeur  
plongeur)  
1 passoire  
Verres à dégustations  
ou verrines

POUR  
**B I E N**  
V I E I L L I R