



## Smoothie ananas et soleil de mangue



### INGRÉDIENTS

- 50 g de morceaux de mangue
- 50 g d'ananas
- 1/2 banane

### PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse.

### L'astuce du chef

- Les fruits comme les fraises, les framboises ou les myrtilles peuvent avoir besoin d'un tamisage.
- Vous pouvez ajouter des glaçons pour un mélange encore plus frais.
- Vous pouvez faire des sucettes glacées avec le mélange de smoothie. Assurez-vous de les étiqueter et de les dater avant de les mettre au congélateur.