

Smoothie fruits rouges, banane, orange



Boisson **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Rafraîchissant et vitaminé, ce smoothie a tout pour lui.

Ingrédients

- 2 oranges
- 2 bananes
- 100 g de myrtilles
- 100 g de framboises
- lait

Préparation

- 1 Pressez le jus des deux oranges puis placez-le dans un blender.
- 2 Enlevez la peau des banane et coupez-le en rondelles. Placez-les dans le blender.
- 3 Ajoutez-y les myrtilles et les framboises, puis mixez.
- 4 Ajoutez du lait jusqu'à obtenir la consistance qui vous plaît.

Proposé par

Mieux Vivre Auchan

Mieux Vivre par Auchan

Le portail de la bonne alimentation

Manger est un plaisir et doit le rester. Vous trouverez sur [la boutique en ligne Mieux Vivre](#) des produits adaptés aux besoins de ceux qui souhaitent manger mieux et de ceux qui surveillent leur alimentation : produits bio, sans allergènes, sans sel ou sucre ajouté, végétariens...

Découvrez et partagez des recettes gourmandes sans gluten, sans oeuf, sans lait de vache, mais aussi végétariennes avec la communauté Mieux Vivre sur [recettes.mieux-vivre.auchan.fr](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

