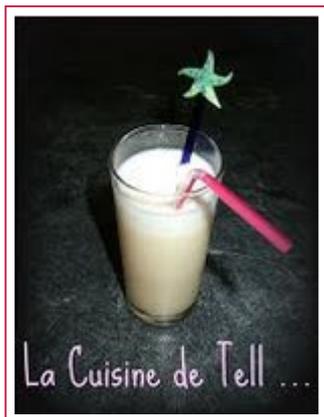


Smoothie Au lait de Coco

dans la cuisine de Tell c'est ...



Pour environ 2 litres

Préparation : 10 min



Les Courses

1 l de jus d'ananas ♥ 400 ml de lait de coco

2 bananes bien mûres



Le matériel

1 mixeur



La Préparation

Écrasez les bananes en purée assez fine, puis passez les au mixeur.

Ajoutez le jus d'ananas et le lait de coco.

Mixez de nouveau.



Ce smoothie est un petit délice, soit le matin au petit déjeuner, soit à l'apéritif pour celles et ceux qui préfèrent les cocktails sans alcool.