

# Jus de fruits frais



## **INGREDIENTS** Pour 3 verres

2 oranges

1 banane

1 bouchon de pulco citron

2 kiwis

1 verre d'eau froide

1 cuil à soupe de sucre glace

## **PREPARATION**

Eplucher les oranges (enlever aussi la peau blanche), puis mettre les quartiers dans le bol

Enlever la peau de la banane, couper le fruit en 4 tronçons et mettre dans le bol

Eplucher les kiwis, couper en gros morceaux et ajouter au reste des fruits

Verser le jus de citron et la cuillère de sucre glace

Fermer le bol et mettre le bouchon, mixer progressivement jusqu'à la vitesse 8, pendant 1 min

Au bip sonore, oter le bouchon et vérifier la consistance du jus de fruits, si l'on souhaite obtenir un genre de smoothie, garder le jus tel quel (épais) et servir ; Si l'on veut un jus de fruits plus liquide, diluer alors le jus en ajoutant 1 à 2 verres d'eau froide dans le bol et mixer à nouveau pendant 10sec, vitesse 4 (en prenant soin de remettre le bouchon)

Servir avec quelques glaçons, c'est très bon et plein de vitamines !

**Suggestions** : on peut varier à l'infini bien sûr, en ajoutant une poire par exemple, ou bien alors une carotte (mixée au préalable en petits morceaux) pour la bonne mine ;)

Mais aussi, un ou 2 biscuits (genre boudoirs) ou un yaourt grec !

Et pour les jus de fruits d'été, on associera, fraises, framboise, pêches etc.