



Les saisons d'Unifermé

Smoothie pomme kiwi (pour 1 ou 2 personnes)

Préparation : 10mns

Ingrédients :

- ◇ 1 pomme de votre choix
- ◇ 2 ou 3 kiwis
- ◇ 1 yaourt nature fermier
- ◇ Miel
- ◇ de l'eau



Préparation:

1. Épluchez les fruits et coupez-les grossièrement.
2. Mettez-les dans un blender, ajoutez le yaourt nature, une ou deux cuillère(s) à soupe de miel (selon votre goût) et mixez.
3. Selon la consistance souhaitée, ajoutez de l'eau et mixez à nouveau.
4. Servez le **smoothie pomme kiwi** bien frais !



Les saisons d'Unifermé

Smoothie pomme poire (pour 1 ou 2 personnes)

Préparation : 10mns

Ingrédients :

- ◇ 2 pomme de votre choix
- ◇ 2 poires de votre choix
- ◇ 1 yaourt nature fermier
- ◇ Miel
- ◇ de l'eau



Préparation:

1. Épluchez les fruits et coupez-les grossièrement.
2. Mettez-les dans un blender, ajoutez le yaourt nature, une ou deux cuillère(s) à soupe de miel (selon votre goût) et mixez.
3. Selon la consistance souhaitée, ajoutez de l'eau et mixez à nouveau.
4. Servez le **smoothie pomme poire** bien frais !

Smoothie pomme carotte (pour 1 ou 2 personnes)

Préparation : 10mns

Ingrédients :

- ◇ 2 pomme de votre choix
- ◇ 2 carottes
- ◇ 1 yaourt nature fermier
- ◇ Miel
- ◇ de l'eau



Préparation:

1. Épluchez les fruits et coupez-les grossièrement.
2. Mettez-les dans un blender, ajoutez le yaourt nature, une ou deux cuillère(s) à soupe de miel (selon votre goût) et mixez.
3. Selon la consistance souhaitée, ajoutez de l'eau et mixez à nouveau.
4. Servez le **smoothie pomme carottes** bien frais !