

Smoothie kiwis banane fraises

Pour 4 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 0 minute

Ingrédients

Pour préparer ma recette de Smoothie kiwis banane fraises il me faut :

- 5 kiwis
- 1 banane
- 10 fraises
- 5 cl de citron vert en bouteille
- 1 cuillère à soupe de miel



Ustensiles à utiliser

Pour préparer ma recette de Smoothie kiwis banane fraises il me faut :

- 1 passoire
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 blender
- 1 économe
- 1 couteau



Étapes pour la recette



Pelez les kiwis



Pelez les bananes



Nettoyez les fraises



Coupez la queue des fraises



Coupez la banane en rondelles



Coupez les kiwis et les fraises



Mettez la banane et les fraises dans le blender



Mettez le miel dans le blender



Mettez le citron dans le blender



Mettez les kiwis dans le blender



Mettez le couvercle sur le blender



Mettez en route le blender



Mixer les ingrédients