

Smoothie fraises banane

C'est la saison des fraises! Il faut en profiter pour se régaler avec des smoothies maison, ceux du commerce sont beaucoup trop sucrés. Pour les smoothies, le Thermomix est une aide précieuse ☐



Ingrédients: *(pour 4 verres moyens)*

100 g de glaçons

350 g de fraises

50 g de banane

30 g de sucre (ou plus selon ses goûts)

12.5 cl d'eau froide

Préparation:

1- Laver et équeuter les fraises. Couper les fruits en petits morceaux.



2- Mettre les glaçons dans le bol du Thermomix et donner trois coups de turbo.



3- Ajouter les fruits et le sucre et donner deux coups de turbo.



4- Ajouter l'eau et mixer 1 min/Vit 5-6.



Servir frais dans des verres avec une paille.



