



Le smoothie de la jungle :

Ananas, coco, banane...

En véritable explorateur, récolte les fruits exotiques et mixe ton smoothie de la jungle !

Pour un après-midi ludique à la maison, pour concocter une boisson d'anniversaire.

> Ingrédients pour le smoothie (pour 8 verres environ) :

- ▶ 1 ananas frais
- ▶ 2 bananes
- ▶ 250 ml de lait de coco
- ▶ 1 compote de pomme
- ▶ 1 orange
- ▶ 1 petit verre d'eau



> Étapes à suivre pour réaliser le smoothie :

- 1 Eplucher les fruits.
- 2 Les couper en petits morceaux.
- 3 Les passer au mixeur avec la compote, le lait de coco et l'eau.
- 4 Servir bien frais !

> Avant de découper l'ananas :

Consulte la fiche "Une nouvelle vie pour ton ananas". Une occasion de faire pousser une jolie plante !