

SMOOTHIE FRAISES ET MENTHE

Ingrédients

3/8 de tasse de jus de fruits 'Ceres' (pommes, poires, cassis...)

1/8 de tasse de lait de riz

1/3 de banane

3 fraises

2 feuilles de menthe

1 c. à s. de sirop d'érable bio du Québec

1 tasse de glaçons

Préparation

Mettre tous ces ingrédients dans un malaxeur et verser dans un grand verre.

Déguster!

