

Les smoothies de Molly Weasley

Pour réaliser ces recettes, vous aurez besoin d'un blender.

Smoothie banane/salade

- 1 banane
- le cœur d'une salade verte
- 1 poignée de feuilles de menthe

Déposer les ingrédients dans le blender. Ajouter 1 petit verre d'eau. Mixer. Déguster !

Smoothie vitaminé

- 1 poigné de framboises (surgelées ou fraîches)
- 1 poignée de myrtilles (surgelées ou fraîches)
- 1 banane
- 2 oranges

Dans le bol du blender, déposer les framboises, les myrtilles et la banane épluchée.

Éplucher les oranges et les déposer, entières, dans le blender.

Ajouter alors un à deux verres d'eau (quantité à adapter selon la texture souhaitée). Mixer. Déguster!



Smoothie oriental

- le cœur d'une salade
- 2 pommes
- 4 dattes
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 orange



Eplucher l'orange, la couper en quartier et la déposer dans le bol du blender. Déposer la salade dans le blender. Eplucher et couper les pommes. Dénoyauter les dattes et les déposer également dans le blender. Ajouter la cannelle et un à 2 verres d'eau, en fonction de la texture souhaitée.

Mixer. déguster !