

SMOOTHIE MANGUE BANANE

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 4 (500 ml)

Préparation : 5 min / Pas de Cuisson

Difficulté : Très Facile

Matériel spécifique : un blender

INGRÉDIENTS

- 200 g de mangue (fraîche ou surgelée)
- 1 banane
- 1 càs de miel
- 1 yaourt grec (150g)
- 100 ml de lait (un verre)

RÉALISATION

Mettre dans le blender la banane pelée et coupée en gros morceaux, la mangue coupée en morceaux, le yaourt, le lait et le miel.

Mixer jusqu'à obtenir un consistance homogène et liquide. Rajouter un peu de lait si vous souhaitez une consistance plus liquide.

Déguster bien frais.