

Smoothie mûre papaye

Ali, Yéhia et Mouad

INGRÉDIENTS

- 1 tranche d'une grosse papaye de 3 cm d'épaisseur
- 50gramme de bleuets (myrtilles)
- 12 mûres
- 1/2 cuillère à soupe de jus d'orange concentré surgelé
- 60 ml d'eau de source
- miel
- glaces pillé

1- Smoothie fraise, banane et kiwi

Alicia et Émilie

Ingrédients :

- 1 banane
- 6 fraises
- 1 kiwi
- 1/2 tasse de yogourt glacé à la vanille
- 3/4 tasse de jus ananas-orange

Le spécial banane-poire

Par Johann et Owen

Ingrédients

- 2 poires mûres, dénoyautées et hachées grossièrement*
- 1 cuillère à café racine de gingembre pelée et hachée grossièrement*
- 1 banane*
- 1 tasse lait écrémé*

Glaçons

cannelle (saupoudrer sur votre smoothie)

2- Smoothie aux mangues

Yanzi, Miao Ling et Tong

- 1 banane, pelée et tranchée
- 1 mangue, pelée, dénoyautée et coupée en morceaux
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature à 10 % M.G.
- 250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille

Salma et Samar et Jessica

2 bananes

1 1/2 tasse fraises fraîches ou surgelées

3/4 tasses yogourt nature

1 1/2 tasse lait de soya à la vanille

2 cuillères à table flocons d'avoine

Smoothie bananes et graines de chanvre

Nadir et Mohamed Adam

Ingrédients

- **2 bananes, pelées**
- **1 tasse de pêches surgelées**
- **2 c. à soupe de beurre d'amande**
- **1 c. à soupe de graines de chanvre**
- **2 tasses d'eau**

Smoothie à la banane, aux bleuets, au yogourt et au gingembre

3- Étienne et Karim

250 ml (1 tasse) de bleuets surgelés ou congelés maison

250 ml (1 tasse) de yogourt nature, bien froid 1/8 à 1/4 c. à thé (ou plus au goût) de gingembre frais, finement râpé

1 banane pelée

Smoothie à l'avoine et à l'érable

Tatiana et Merveille

1. 250 ml (1 tasse) de fraises ou petits fruits surgelés.
2. 190 ml (3/4 tasse) de yogourt grec 0 % m.g.
3. 1/2 banane congelée, coupée en morceaux.
4. 125 ml (1/2 tasse) d'eau froide.
5. 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide.
6. 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable.

John Steven et Mohamed

1 banane

3/4 tasses framboises congelées

1/2 tasse yogourt nature

3/4 tasses lait

1 cuillère à thé graine de lin