

Smoothie oranges pommes kiwis

Ingrédients

- 4 oranges
- 2 pommes
- 4 kiwi
- 4 feuilles de menthe fraîche



Les étapes

Ouvrir les oranges en deux pour les presser.

Peler les pommes et les kiwis puis les détailler grossièrement en morceaux.

Les verser dans le bol du blender et les mixer finement avec le jus d'orange et la menthe.

Bon appétit !

Source : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/toniksmoothie-kiwi>