

Smoothies sucrés salés : carottes, bananes, oranges

Un petit **smoothie** de temps en temps ne peut pas faire de mal, vous en conviendrez ! Hier j'ai donc fait le tour des recettes* existantes, et j'en ai trouvé une qui collait parfaitement avec ce que j'avais dans mon réfrigérateur : du **jus de carottes**, des **bananes** et des **oranges**. Vous mixez le tout et cela vous donne un **smoothie sucré salé** rafraîchissant et ultra vitaminé, idéal pour les journées d'hiver moroses comme celles-ci !

Si vous n'avez pas d'**oranges** sous la main, vous pouvez les remplacer par le jus d'un **pamplemousse**... Tchîn-tchîn !



Préparation : 10 min

Ingrédients pour 2 grands verres :

15 cl de jus de carottes

2 bananes

3 oranges

1 cuillère à café de miel



Préparation :

1. Pressez les trois oranges.
2. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles.
3. Mettez tous les ingrédients, bananes, jus d'oranges, jus de carottes et miel, dans le mixeur et mixez ! Servez les smoothies dans deux grands verres. (Vous n'avez pas besoin de filtrer la préparation si votre blender mixe bien).

Le petit bonus de Nadoo : Si vous voulez réaliser du jus de carottes maison, passez environ 5 carottes dans une centrifugeuse afin d'en recueillir le jus. Vous obtiendrez alors les 15cl demandés dans la recette.

* Recette trouvée sur le blog de [ChefNini](#).