

## Smoothies banane, abricots, goyave

Pour celles et ceux qui lisent régulièrement ce blog, je crois que vous avez compris à quel point j'adorais les **smoothies**. J'achète rarement des fruits exprès pour préparer des **smoothies**, je fais plutôt les "fonds de corbeille" pour passer les fruits qui sont à passer. Et le résultat est toujours top ! C'est juste que j'oublie souvent de noter les proportions au fur et à mesure de la recette. Mais pas cette fois-ci ! Stylo bille et couteau en céramique en main, j'ai bien tout noté au millilitre près. Pour ce **smoothie** ultra rafraîchissant comme toujours, j'ai mixé une **banane**, des **abricots**, du nectar de **goyave** et du jus d'**orange**. Si vous en trouvez, n'hésitez pas à utiliser plutôt du **jus de goyave** que du nectar. En effet, le nectar c'est surtout de la flotte et de la flotte, du sucre et encore du sucre, et très peu de fruits. Bref, ça n'a pas grand intérêt. Et vous, vous mixez quoi ?



**Préparation : 10 min**

### **Ingrédients pour 2 grands verres :**

4 abricots

1/2 banane

220 ml de nectar ou du jus de goyave

150 ml de jus d'orange



**Préparation :**

1. Épluchez la demi-banane et coupez-la en fines rondelles.
2. Enlevez la peau des abricots, coupez-les en deux, retirez les noyaux, puis coupez de petits morceaux de chair.
3. Versez tous les fruits dans un blender, ajoutez le nectar de goyave et le jus d'orange et mixez longuement le tout. Et voilà une bonne dose de vitamines pour bien terminer la semaine de travail !