

Smoothies banane, grenade et orange

Ça faisait déjà un petit moment que je ne vous donnais plus de **recettes de smoothies**, malgré le fait que je m'en fasse régulièrement. Mais j'avoue que la plupart du temps, j'improvise totalement et j'oublie de prendre des notes, ou alors je perds carrément mes notes... Cette fois, je n'ai pas oublié, voici donc la petite **recette d'un smoothie** idéal en cette saison : des **bananes**, du **jus d'orange** et du **jus de grenade**. Encore une recette improvisée et réussie ! En même temps, est-ce qu'on peut rater un smoothie ?^^



Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2 grands verres :

- 2 grenades
- 3 oranges
- 2 petites bananes

Préparation :

1. Coupez les grenades en deux.
2. Dans le bol de votre blender, versez les grains de grenade que vous aurez prélevés avec une cuillère à soupe.
3. Mixez jusqu'à l'obtention d'un bon jus. Filtrez ensuite ce jus à l'aide d'un chinois ou d'un tamis pour enlever tous les petits morceaux de chairs qui restent.
4. Pressez 3 oranges pour en récupérer le jus.
5. Épluchez les bananes puis coupez-les en fines rondelles.
6. Versez dans votre blender les rondelles de bananes, le jus de grenade et le jus d'orange, puis mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un smoothie bien homogène.
7. Dégustez bien frais !

