

Le smoothie aux points noirs : kiwi et fruit de la passion, forcément...

Et encore une recette de **smoothie** un lundi ! Deux fois de suite déjà ! Mais que voulez-vous, moi ce beau temps, ca me donne envie de manger plein de fruits et rien de mieux qu'un bon **smoothie** pour faire le plein de vitamines. Aujourd'hui, je vous propose, comme toujours, un mélange improvisé avec les fruits présents dans ma corbeille : des **fruits de la passion**, du **kiwi**, de la **poire**, et un peu de **jus d'orange** pour détendre un peu tout ca... Ca nous donne un petit **smoothie** plein de couleurs et surtout plein de points noirs à cause des **fruits de la passion** et du **kiwi**. Mais si vous mixez suffisamment longtemps, normalement, ca ne craque pas sous la dent ! Alors tous à vos blenders !



Préparation : 15 min

Ingrédients pour 1 grand verre :

2 fruits de la passion
1 kiwi
1 poire
30 ml de jus d'orange



Préparation :

1. Coupez les fruits de la passion, puis récupérez à l'aide d'une cuillère à soupe l'intégralité de la chair. Versez-la directement dans le bol de votre blender.
2. Coupez le kiwi en deux, puis récupérez aussi la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Déposez-la dans le blender.
3. Épluchez la poire, enlever les pépins, puis coupez-la en petits dés.
4. Mettez les dés de poires dans le blender, ajoutez un peu de jus d'orange puis mixez le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un smoothie et jusqu'à ce que les grains des fruits de la passion et du kiwi soient 'réduits en miettes'.
5. Versez le jus obtenu dans un verre et dégustez bien frais !