

Smoothie à la pastèque, framboise et groseille

Préparation • 15 min

Pour 50 cl



500 g de
pastèque



30 g de groseilles



100 g de
framboises
bien mûres



10 feuilles de
verveine citron

1 Pelez et épépinez la pastèque, puis coupez-la en morceaux. Rincez les fruits rouges et la verveine.

2 Placez le tout dans la cuve d'un blender. Mixez, passez au chinois, puis dégustez.

CONSEIL

Placer les ingrédients au réfrigérateur 2 heures au minimum avant de le réaliser permet d'obtenir un smoothie bien frais.

l'avis de la naturopathe P

Rafraîchissant et gourmand à souhait, ce smoothie trouvera facilement sa place sur les tables d'été. Voilà un excellent moyen de faire consommer des fruits frais aux enfants et de les familiariser avec la douceur des sucres naturels.

