

# Bol de smoothie

Essayez une nouvelle recette et faites-vous un bol de smoothie avec vos garnitures préférées ! Suivez l'une des recettes ci-dessous et savourez votre délicieuse création!



## Ingrédients:

- 1 tasse de bleuets surgelés
- 1 banane
- 1 c. à soupe de miel
- Jus de pomme (au goût - le jus rendra la consistance moins épaisse)
- Yogourt nature
- Glaçons

Ou essayez l'une de ces deux recettes de niveau plus avancé :

## Smoothie violet pour une journée de camp

### Ingrédients:

- 2 c. à soupe de betterave râpée
- 1 tasse de baies surgelés
- 1 tasse de lait de coco
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (optionnel)

## Smoothie soleil de camp d'été

### Ingrédients:

- 2 bananes
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 orange, pelée et coupée en morceaux
- 1 carotte, pelée et coupée en morceaux
- Glaçons



Quel que soit le smoothie que vous choisissez, n'oubliez pas d'inclure les garnitures!

## Garnitures/décorations :

- Combinez les smoothies de votre choix
- Garnissez-les avec des fruits coupés et vos autres garnitures préférées

