

Smoothies & Cocktails

Les recettes de la Ville aux Enfants 2016

Munissez vous de votre « blender », versez les ingrédients et quelques minutes plus tard vous obtenez d'excellentes boissons..

Voici les recettes de smoothies at autres coktails que les enfants ont réalisé à l'aide du « vélo blender »... et savouré avec beaucoup de plaisir.

Marque déposée Delphine !



GOYAVE MYRTILLE (2 Verres) :

1 banane, 35 cl de nectar de goyave, 50 gr de myrtilles fraiches . Mixer, et allonger de lait

PECHE GINGEMBRE (4 Verres) :

4 pêches mures, 5 cl de lait, 1 cuillère à soupe de gingembre, 50 gr de sucre, 20 cl de Perrier

MELON BASILIC (2 verres)

1 melon, 3 tomates, basilic

POMME CAROTTE GINGEMBRE

6 carottes, 1 pomme, jus de citron, coriandre+gingembre

COCKTAIL D'AUTOMNE

1 orange pelée, 2 carottes, 1 pomme verte, quelques grains de raisin italien..

COCKTAIL FRAISES (2 verres)

250 gr de fraises, 1 banane, 50 gr de sucre, 20 cl de jus de pomme ; allonger de lait

COCKTAIL VITAMINÉ (4 verres)

1mangue, 20 cl de jus de carotte, 40 cl de jus d'orange ; allonger de lait