magimix

CRANBERRIES, ORANGE, POIRE

Préparation : 5 min - **Repos :** - - **Cuisson :** - - **Matériel :** SmoothieMix

Ingrédients : 2

- 1 poignée de cranberries* - 1 poire - 2 oranges

1. Lavez les baies et la poire, équeutez-la. Retirez la peau des oranges et coupez-les en 2.

2. Passez les fruits au Smoothiemix en commençant par les baies, ajoutez ensuite la poire et terminez par les oranges.

Astuce du chef :

* La cranberry (ou canneberge) est originaire d'Amérique du Nord, riche en antioxydants, elle est réputée pour prévenir les infections urinaires. Vous pouvez la remplacer par des airelles (sa cousine européenne) en bocal ou des cranberries séchées (plus faciles à trouver) que vous aurez laissé tremper au moins 1 h dans du thé chaud.

Duo Plus XL ■

Duo Salad & Juice ■