

Respirez,
on vous
inspire !

INGRÉDIENTS

50 g de cranberries séchées

20 cl de jus de cranberry

1 banane

200 ml de kéfir

1 kiwi

15 g de graines de chia ou de lin
quelques glaçons.

biocoop

SMOOTHIE KÉFIR ET CRANBERRIES

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

1. Mélanger les cranberries séchées dans le jus de cranberry pendant une nuit pour les réhydrater.
2. Le lendemain, éplucher et couper la banane et le kiwi. Dans un mixeur, mettre les cranberries et le jus, la banane, le kiwi, le kéfir et les glaçons. Mixer à puissance maximale.
3. Verser dans des verres, parsemer de graines de chia ou de lin et déguster aussitôt.

Varié les plaisirs en utilisant des fruits de saison !

biocoop

Coquelicot